

Manual para personas solas

Por MV

Cómo ser solitario y estar feliz con eso

Se estima que la mitad de la población está compuesta de personas introvertidas (a veces llamadas “solitarias”). A pesar de esa estadística, la sociedad tiende a hacer que aquellos que les gusta pasar tiempo solos se sientan como si estuvieran equivocados. Pero lo cierto es que muchas personas disfrutan de ser solitarias y prefieren acurrucarse en el sofá para mirar una película en vez de salir a una gran fiesta. Si eres solitario, toma medidas para aceptar este aspecto de ti mismo, busca formas de pasar tiempo a solas y aprende a disfrutar de salir y hacer actividades tú solo. Te darás cuenta de que no hay nada de malo con tu forma de ser y que existen muchas personas que también son así.

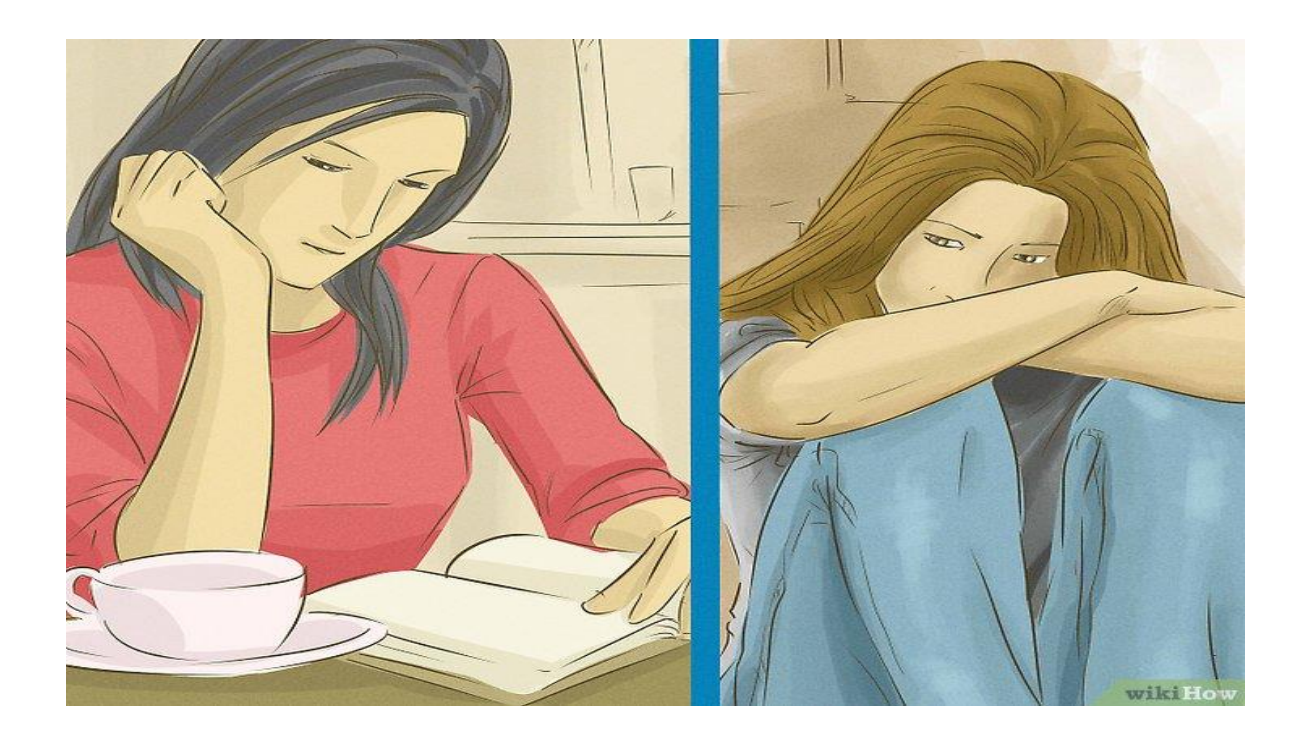
Parte 1

Ser feliz siendo solitario



1 **Piensa en por qué disfrutas de estar solo.** Si empiezas a sentir que debes esforzarte más por ser más sociable o a preocuparte de que haya algo malo contigo, recuérdate los motivos por los que te gusta estar solo. Si es necesario, puedes elaborar una lista de los motivos por los que te sientes bien pasando tiempo a solas. Puedes revisarla cada vez que te sientas inseguro.

- Por ejemplo, para muchas personas “solitarias” el pasar tiempo a solas les permite reponer energías realizando alguna actividad creativa o relajándose con un buen libro.



2 **Valora tus puntos fuertes.** Algunas personas consideran que tener una personalidad extrovertida es lo ideal. Sin embargo, cada vez más investigaciones destacan el valor de ser introvertido. Por ejemplo, ciertos estudios han descubierto que los introvertidos pueden ser excelentes líderes, puesto que tienden a dar mayor libertad a sus subordinados para que pongan en práctica nuevas ideas y son mejores oyentes.[3]

- Una persona extrovertida es aquella que depende de las interacciones sociales y las experiencias novedosas para recargar energías. En cambio el introvertido es alguien que se centra más en su interior. Necesita pasar tiempo solo y con frecuencia se siente exhausto debido a las interacciones sociales intensas.[4]

- También existe una estrecha relación entre ser introvertido y ser creativo. Recuerda que muchos artistas, escritores y científicos famosos se consideran solitarios, entre ellos J.K. Rowling, Emily Dickinson e Isaac Newton, Vincent van Gogh, Nikola Tesla.



3 **Acéptate como eres.** Una de las cosas fundamentales que debes hacer para vivir feliz como solitario es aceptarte a ti mismo. Claro que puedes tratar de ser más sociable si lo deseas. Pero, si eres realmente feliz cuando estás solo, ¿por qué intentar hacer algo distinto?

- Cuando notes que estás siendo crítico contigo mismo, trata de cambiar el pensamiento negativo por el positivo. Si dices en tu mente “Las personas piensan que soy un perdedor porque no me gustan las fiestas”, recuérdate las razones por las que es difícil para ti ir a fiestas. Por ejemplo: “Sé que los demás no comprenden lo agotadoras que son las fiestas para mí, en cambio quedarme en casa me hace sentir tan bien que no tengo por qué preocuparme por lo que piense la gente”.



4 **Aprende lo que puedas de los que te critican e ignora el resto.** Muchas veces es difícil lidiar con las personas que te critican, sobre todo si se trata de gente que te importa mucho. En algún momento, alguien te reprochará por preferir pasar tiempo solo. Analiza si hay algo que puedas aprender de esa persona o si ella no puede comprender por qué disfrutas de estar solo debido al simple hecho de ser distinta a ti.

- Tal vez te dirán que no te esfuerzas lo suficiente por ser sociable o que algo anda mal contigo. Si la persona que te critica solo intenta ayudarte, escúchala.
- Si se trata de alguien que te importa, trata de explicarle que esa es tu forma de ser y que necesitas tiempo a solas para recargarte. Por ejemplo, podrías decirle "Ir a fiestas y tener muchos amigos es tu estilo de vida. Yo soy feliz con lo que soy y estoy satisfecho con mi vida".
- Si te critica una persona que no conoces bien o cuya opinión no valoras, no les des importancia a sus críticas. Recuerda que lo que hablan los demás es un reflejo de sus propios pensamientos y creencias, no un indicador de lo que es correcto o incorrecto.



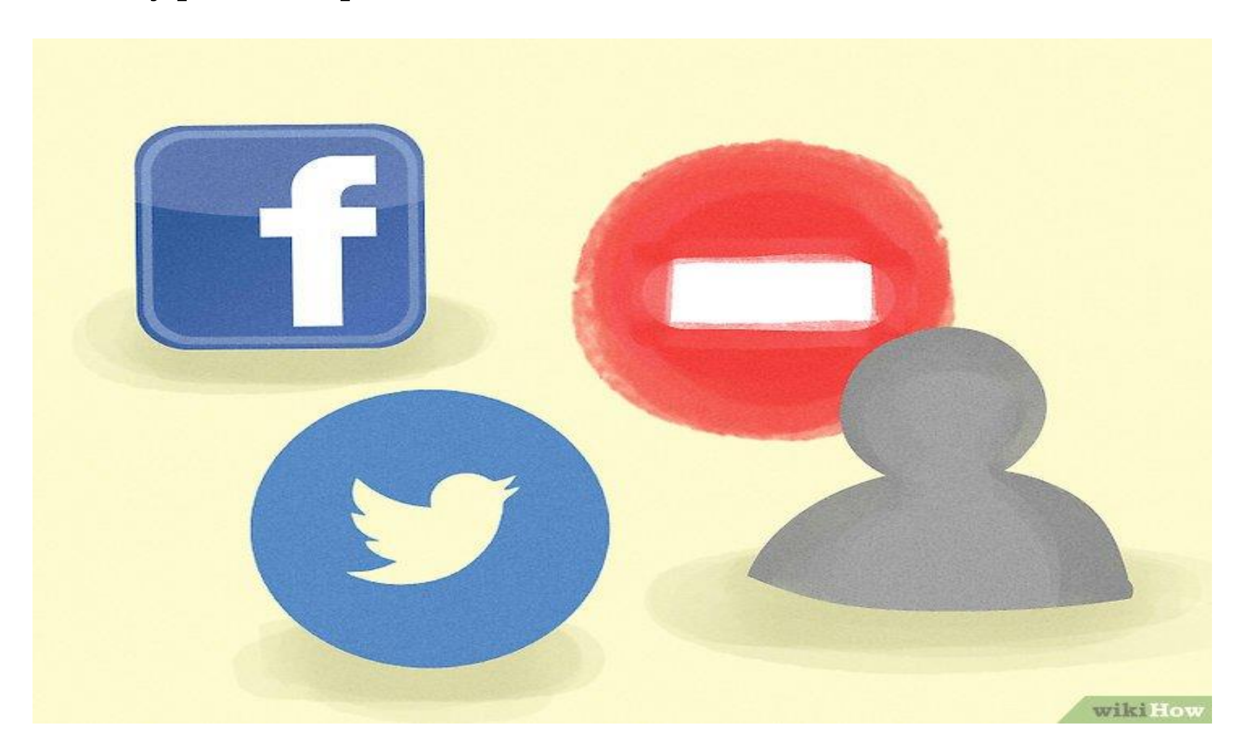
5 **Cultiva las relaciones que consideras valiosas.** Ser solitario no te impide tener uno o dos buenos amigos o familiares en los que confíes como apoyo social.

Dedica tiempo a cultivar dichas relaciones, de modo que cuentes con un apoyo cuando pases por momentos difíciles.

- Si no tienes ningún amigo y sientes que no lo necesitas, no te preocupes. Sin embargo, siempre es bueno tener al menos una persona (por ejemplo, un familiar) en la que puedas confiar en caso de presentarse una situación difícil.

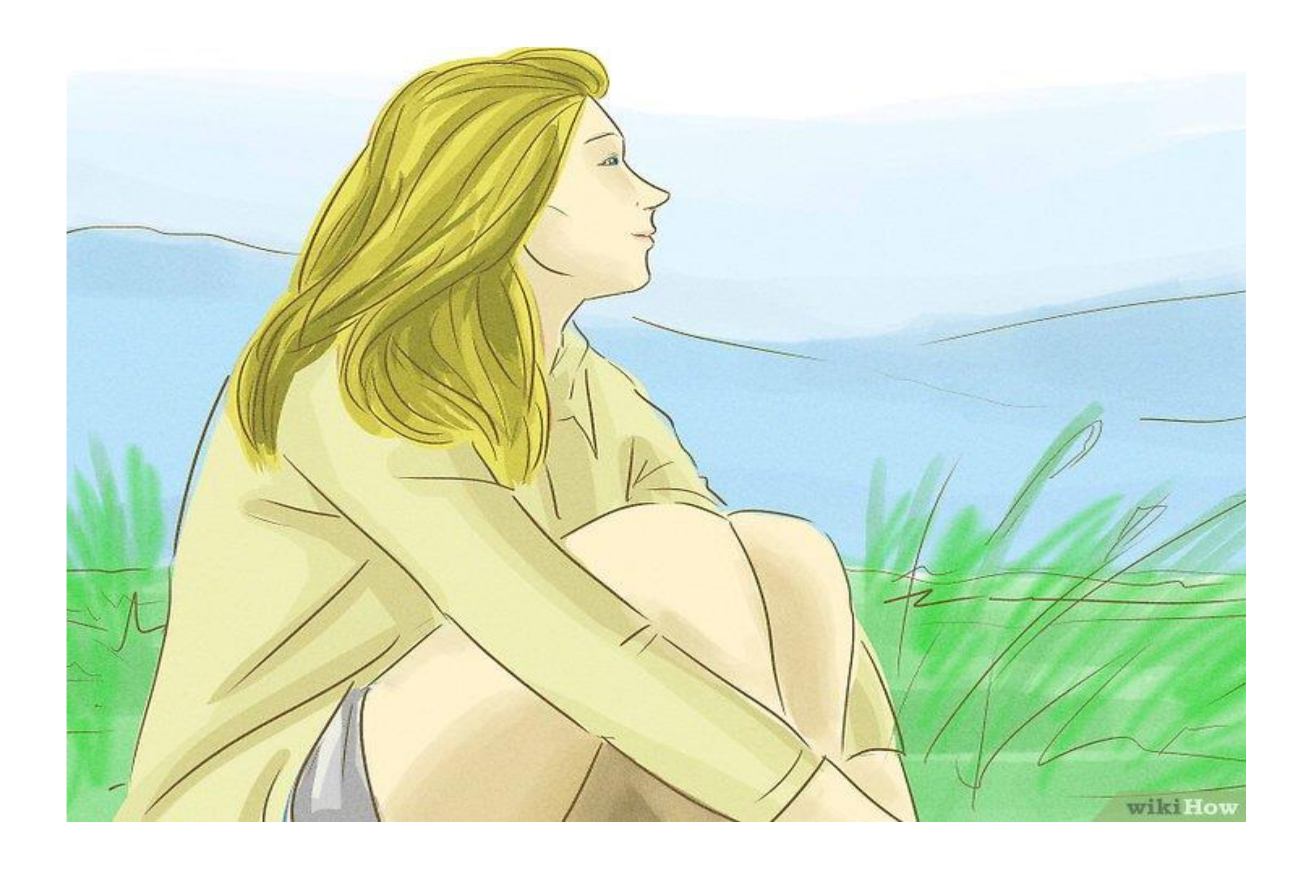
Parte 2

Buscar y pasar tiempo a solas



1 **Desconéctate de las redes sociales.** Si les dedicas mucho tiempo a estos medios de comunicación social, trata de limitar ese hábito. Existen numerosas pruebas de que las redes sociales hacen que compares tu vida con las de otras personas, lo que con frecuencia te hace sentir insatisfecho con tu vida.[6]

- Cuando entres a las redes sociales, recuerda que las personas solo publican los mejores momentos de su día y que incluso, podrían estar exagerando.



2 **Crea un espacio que sea solo tuyo.** Si vives con otras personas, es probable que tengas tu propia habitación. Puedes convertirla en tu espacio único y llenarla de cosas que te hagan sentir seguro y feliz. Si compartes una habitación con tus hermanos o compañeros de cuarto, puede ser difícil encontrar un lugar solitario. En ese caso, tal vez haya un armario o un espacio pequeño que puedas usar para pasar algo de tiempo solo sin que nadie te moleste.

- También es posible buscar un lugar fuera de casa que te brinde un tiempo de soledad. Si bien un parque no te garantiza que no te encontrarás con alguien más, este suele ser un buen lugar para pasar un momento sin que nadie te incomode.

- Si tienes tu propia habitación, cierra la puerta cuando necesites un tiempo a solas. Si eso no es suficiente para disuadir a los demás, coloca en la puerta un letrero que diga “no molestar”.



3 **Pasa más tiempo en la naturaleza.** Hay algo muy humilde de estar en la naturaleza, ya sea que hagas una larga caminata por el bosque o te pases un día simplemente acostado en la playa. La naturaleza puede recordarte que hay cosas más grandes que nosotros y nuestros problemas, y que deberíamos ver lo bueno del mundo en lugar de obsesionarnos con todos nuestros pequeños problemas o ambiciones frustradas. Si haces un hábito el estar en la naturaleza más a menudo, puede llevarte a practicar más la humildad.

- Tus problemas no parecerán tan graves cuando estés parado en la base de una montaña. Así suene cursi, estar cerca de la naturaleza te hará ver que no eres más que un grano de arena en la playa que es el universo, y que deberías estar agradecido por lo que tienes en lugar de lamentarte por lo que te gustaría tener.



4 **Levántate temprano o acuéstate más tarde.** Si no encuentras un momento de tranquilidad a solas en casa o en ningún otro lado, haz lo posible por levantarte una o dos horas antes que los demás. Si no tienes esa opción, intenta ir a dormir un poco más tarde. Con suerte esto te permitirá tener unos minutos para disfrutar de la soledad sin que te molesten tus padres, hermanos o compañeros de cuarto.[7]

- Sin embargo, debes tener cuidado con este consejo. Levantarte más temprano o acostarte más tarde puede restarte horas de sueño. Dormir es esencial para mantenerte saludable tanto física como emocionalmente, por lo tanto, no sacrifiques muchas horas de sueño solo para encontrar momentos de soledad.

- Aprovecha este tiempo para hacer cualquier cosa que te ponga feliz. Por ejemplo, haz algo creativo, medita o haz algo de trabajo que no puedes terminar cuando todos están despiertos.

Parte 3

Salir solo



1 **Sal a hacer algo que disfrutes.** Al ser una persona solitaria, a veces resulta difícil salir de casa, ya que tal vez temas sentirte raro haciendo actividades por tu cuenta. Sin embargo, si lo piensas bien, te darás cuenta de que existen muchas actividades para divertirte fuera de casa sin compañía.

- Ir al cine es una excelente actividad para hacer solo. Encuentra una película que hayas querido ver desde hace tiempo, compra palomitas de maíz y disfruta. Está bien ir al cine con otras personas, pero si te pones a pensar al respecto, parece un poco tonto, puesto que nadie se habla todo el tiempo que dura la película.
- Visita distintas cafeterías. Las cafeterías se han puesto muy de moda estos últimos años, por eso todos los días surgen cada vez más. Lleva un libro o un bloc de dibujo si te gusta dibujar. Pide un buen café o té y disfruta unas horas fuera de casa.
- Acude a un restaurante que te interese. Si siempre has querido ir a cierto restaurante, no hay razón para sentirte avergonzado por ir solo. Si te preocupa que las personas se te queden mirando, trata de ir en las horas de poca afluencia.
- Sal a dar una caminata o a correr. Otra actividad excelente que no requiere compañía es simplemente salir y disfrutar de la naturaleza. Da una

caminata o ponte a trotar en un parque cercano. Así harás algo bueno para ti y tu salud.



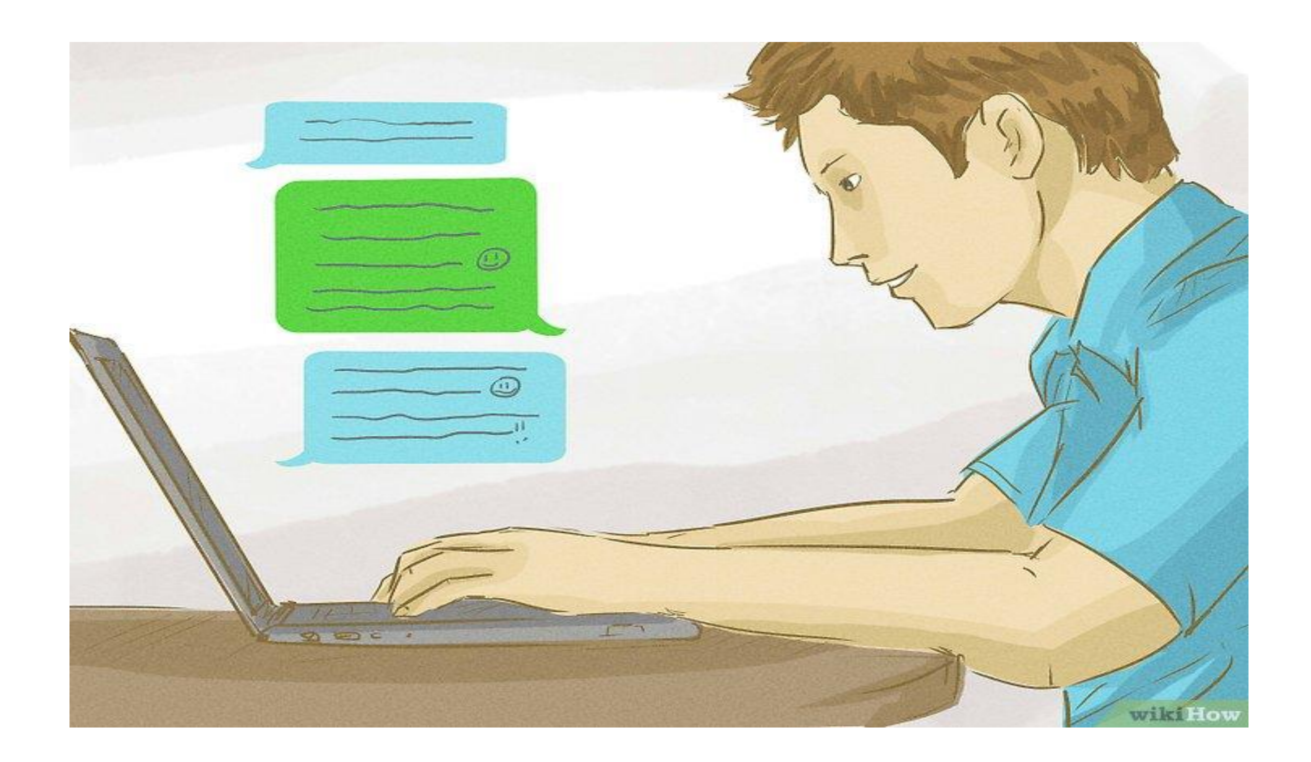
2 **Lleva un libro o ponte audífonos.** Un aspecto de salir en público que pone nerviosas a las personas solitarias es la posibilidad de que alguien trate de hablarles. Si quieres evitarlo, colócate un par de audífonos o ten un libro en la mano para leer mientras esperas en algún lugar o viajas en el transporte público. De este modo, la gente se desanimará de entablar una conversación contigo.

- Esto no es garantía de que nadie intentará hablarte. Algunas personas, en especial las extrovertidas, son difíciles de disuadir. Si alguien te habla y no te interesa participar en la conversación, dale respuestas cortas y no hagas preguntas que fomenten la conversación.



3 **Disfruta el momento.** Si no estás acostumbrado a salir a hacer actividades solo, tal vez sientas que la gente se te queda mirando y esto impide que disfrutes lo que estás realizando en el momento. Recuerda que es poco probable que alguien se interese de verdad en lo que haces o en por qué lo haces. Conforme vayas pasando cada vez más tiempo solo fuera de casa, te darás cuenta de que la mayoría de las personas solo están intentando continuar con su día. Si bien requerirás algo de práctica, cuando salgas a realizar alguna actividad, concéntrate en ella y en cómo te sientes al hacerla, en vez de ponerte a pensar en lo que dirá la gente a tu alrededor.

- Si no logras concentrarte en ti mismo, la experiencia de salir solo te parecerá tan agotadora como cuando sales con otras personas.



4 **Trata de conversar con alguien que no conozcas de vez en cuando.** Dependiendo de tu ambiente laboral o escolar, puede ser muy fácil pasar varios días o semanas sin hablar con nadie. Por ejemplo, si trabajas desde casa, tal vez no necesites hablar con ninguna persona. Aunque esto podría ser cómodo para ti, está comprobado que socializar de vez en cuando es bueno para todo el mundo (incluido los solitarios).[8]

- No es necesario que se trate de una conversación larga. Simplemente puedes hablar con un compañero de clase o alguien que encuentres en la cafetería por unos minutos. Por ejemplo, comenta con tu compañero lo difícil que estaba el último examen o pregúntale al barista cuál es la bebida que más le gusta preparar.

Consejos

- Recuerda que el único problema con el hecho de ser una persona solitaria se da cuando no estás conforme viviendo así. Si te sientes cómodo contigo mismo y eres feliz como eres, no hay razón para pensar que algo anda mal contigo.

Advertencias

- Encuentra tu propia forma de ser sociable, cualquiera que esta sea. Existe una gran diferencia entre ser una persona solitaria y estar completamente

solo, pero el hecho de no contar con un sistema de apoyo social en el cual confiar puede traerte mucho estrés y ansiedad o peor aun depresión. Asegúrate de tener a alguien a quien puedas recurrir en momentos difíciles.

Hoy en día, cada vez es mayor el número de personas que viven solas. En algunos lugares del mundo, hasta 1 de cada 4 personas viven por su cuenta.[1] Vivir solo tiene muchas ventajas; por ejemplo, no hay peleas por el control remoto ni críticas por comer un sándwich gigantesco en ropa interior a medianoche, pero también puede ser triste regresar a un lugar vacío. Sigue leyendo para que sepas cómo aprovechar al máximo de tu hogar unipersonal.

Parte 4

Cuidarte a ti mismo



1 **Interactúa con el mundo.** Es demasiado fácil aislarse y dejar que los pensamientos negativos hagan de las suyas, así que tienes que hacer el esfuerzo, por más pequeño que sea, de no confinarte del mundo exterior.[2] Saluda a tus vecinos y aprende sus nombres. Abre las ventanas y deja que entre la luz. Sal de

casa y ve al parque o a la cafetería nueva. No dejes que tu departamento se convierta en todo tu mundo.

- Asegúrate de pasar tiempo con tus amigos. Inicia un club literario o de comidas para asegurarte de interactuar semanalmente con otras personas.[3]
- Si no conoces a nadie cerca de tu casa, será vital que hagas el esfuerzo de conocer gente. Si te gusta hacer escalada, ve a practicarlo en el gimnasio o en algún club.



2 **Empieza a conocerte a ti mismo.** El que vive solo tiene mucho tiempo para explorar lo que le mueve. Medita, escribe en un diario y experimenta con lo que te hace feliz.[4] Se ha demostrado que conocer nuestras fortalezas distintivas y aplicarlas a algo mayor que nosotros (por ejemplo, destinar un grandioso talento para la carpintería a las obras sociales) contribuye a sentir una mayor felicidad.[5]

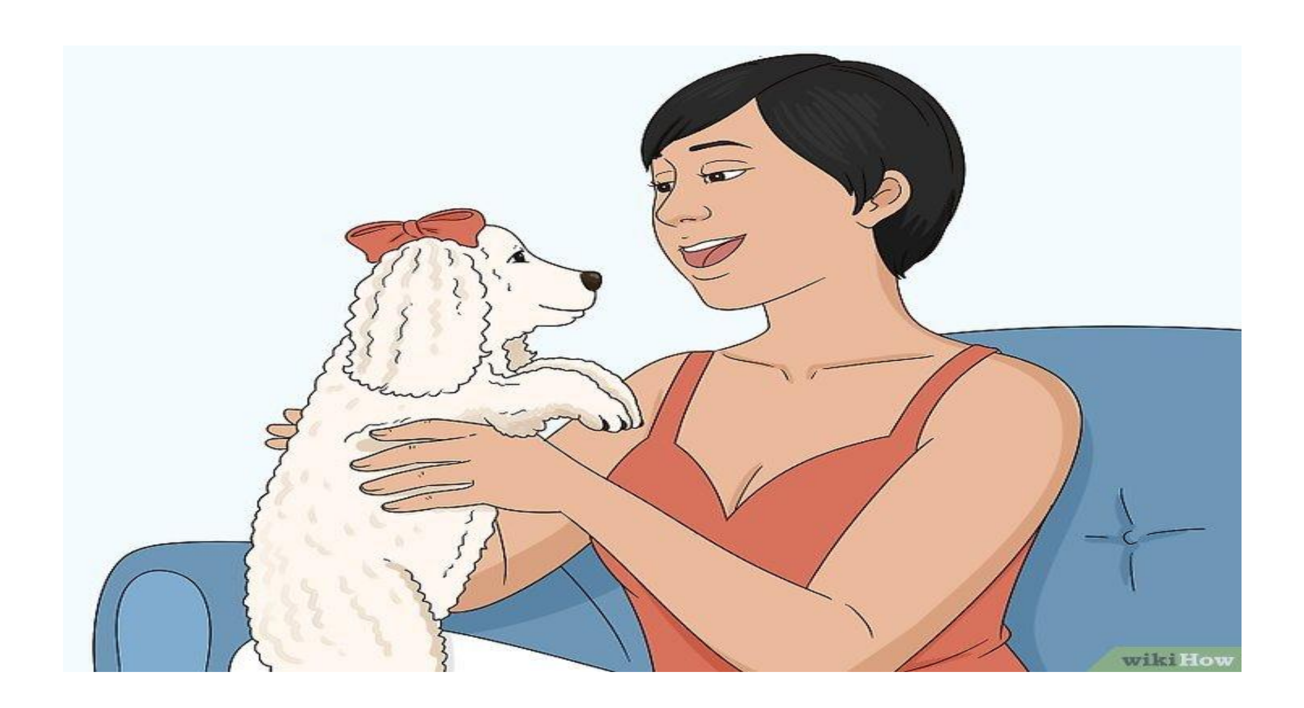
- Identifica aquello que te causa soledad. Reflexiona sobre aquellos momentos cuando la soledad te afectó profundamente y luego haz un plan para contrarrestarlos.[6] ¿De verdad te deprime regresar a un departamento vacío después del trabajo o de la escuela? Programa una actividad, como una clase de zumba, en la que solo tengas que ir a casa, cambiarte y salir rápidamente otra vez.

- Analiza las ventajas de vivir solo. Puede ser la posibilidad de beber directamente de la botella, hacer la limpieza en ropa interior u orinar con la puerta del baño abierta, mientras disfrutas de todo ello.[7]



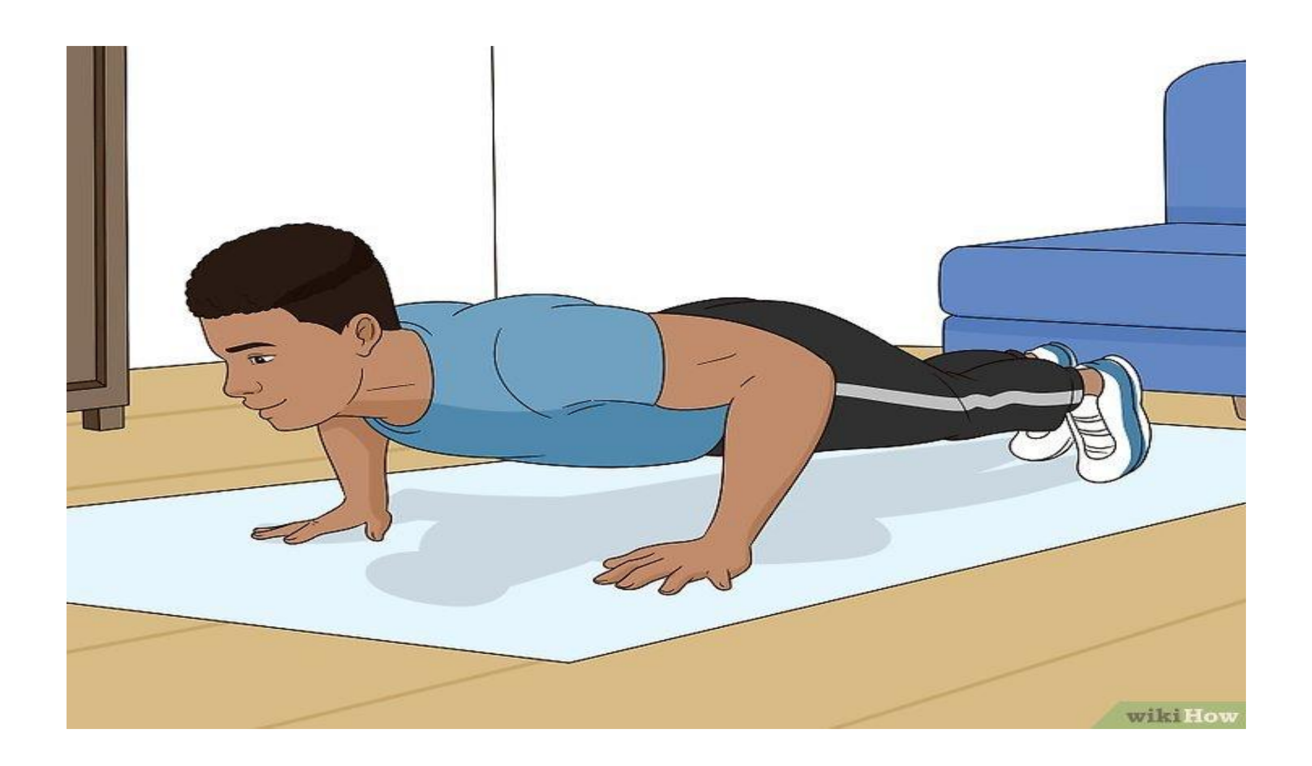
3 Practica yoga. El yoga es una práctica dedicada a estar agradecido por el cuerpo que se te ha dado y tu tiempo en esta tierra. Aunque algunas prácticas de yoga también pueden ser una gran sesión de ejercicios, lo más importante del yoga es estar en contacto con tu mente y cuerpo y no tomar ni una sola de tus respiraciones por sentado. Si quieres practicar más la humildad, entonces debes hacer del yoga una parte regular de tu vida.[7]

- Con tan solo tomar 2 o 3 clases la semana puedes transformar la manera de ver al mundo. Si crees que no puedes hacer tiempo para ir a clases de yoga, puedes hacerlo en casa.



3 **Adopta una mascota.** Llevar una mascota a casa puede aliviar la soledad que puedes sentir al vivir solo. Las mascotas llenan nuestra necesidad natural de tocar algo y tener compañía, cosa que puede ayudar a controlar el estrés.[8]

- Los estudios muestran que las personas con mascotas son más sanas y tienen vidas más largas. Tener una mascota realmente puede bajar la presión arterial.[9]
- Las mascotas pueden ayudar a darle estructura a tu vida diaria, porque tienes que obligatoriamente alimentarlas, sacarlas a pasear y cuidarlas a determinada hora. Esta rutina puede ayudarte a salir de tu propio mundo interior y pensar en las necesidades de tu compañero animal.[10]
- Una mascota que necesita ejercicio, como un perro, puede tenerte activo, cosa que mejorará tu propia salud física al mismo tiempo.[11]
- Recuerda que una mascota es un compromiso a largo plazo, así que asegúrate de que el animal vaya acorde a tu estilo de vida. Si estás fuera de casa la mayor parte del día, quizá un perro no sea la mejor opción. Quizá sea mejor un gato, un conejo o un reptil.



4 **Practica la autodisciplina.** Desde luego, una de las mejores cosas de vivir solo es que puedes ponerte unos pantalones deportivos y esa andrajosa camiseta todo el día sin que nadie te juzgue, pero si caes en un estado de apatía y no te cuidas a ti mismo, es decir, si dejas de ducharte, vestirte bien, hacer ejercicio o si dejas de comer lo suficiente o dejas de comer, podrías caer vertiginosamente en una depresión. Depende de ti hacerte responsable de estas tareas.[12]

- Oblígate a levantarte y a vestirte bien todos los días, aunque no tengas pensado ir a ninguna parte. Incluso un esfuerzo mínimo puede marcar la diferencia a la hora de combatir la soledad.
- Puedes practicar artes marciales para tu seguridad personal y para tu salud.
- Las personas que tienden su cama todas las mañanas suelen ser más productivas, disciplinadas y se sienten mejor consigo mismas. Es excelente para empezar el día con el pie derecho.[13]
- Esto también quiere decir que debes controlar tus vicios. Si sabes que no puedes comprarte una botella de vino sin evitar terminártela en una noche, entonces lo mejor quizá sea dejarla en el anaquel o comprar una botella más pequeña.[14]



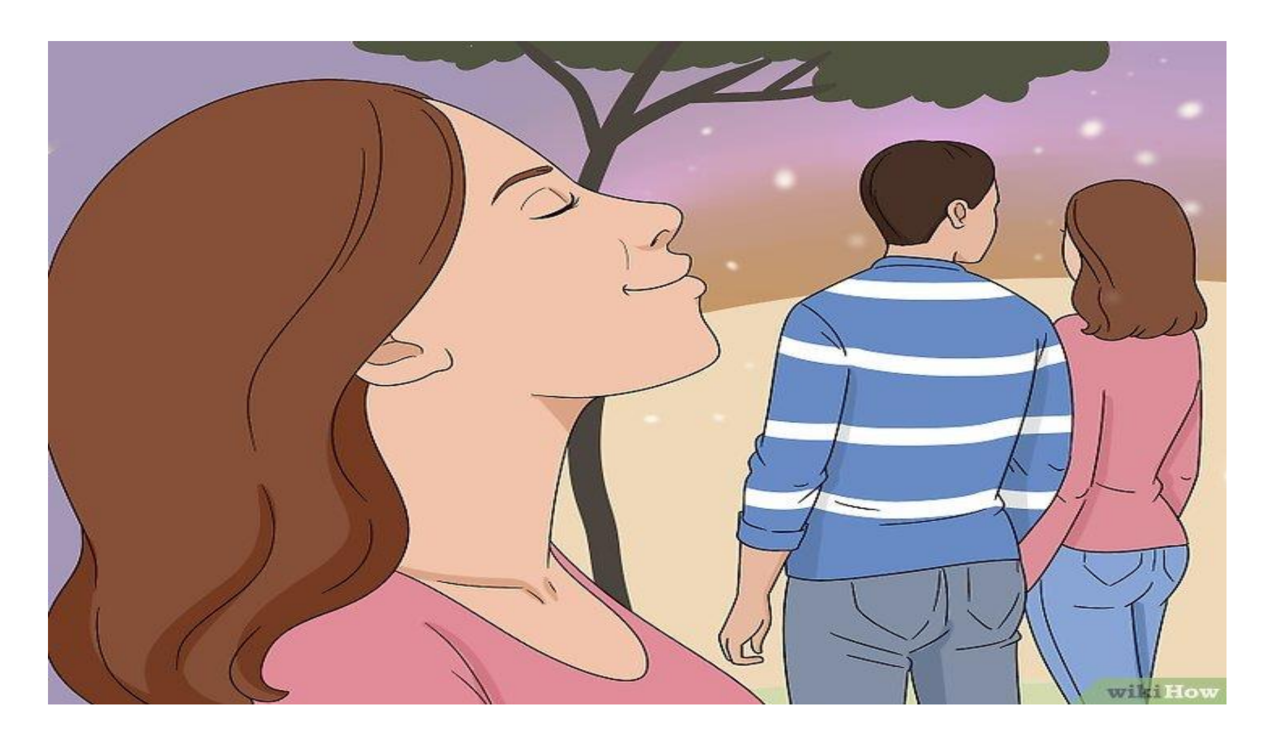
5 **Haz un plan para cuando te enfermes.** Tener gripe cuando no se tiene un compañero de cuarto, cónyuge o familiar que te pueda ayudar o que vaya a la farmacia puede ser un gran inconveniente cuando se vive solo.[15] Por eso, piensa con anticipación y mantén tu botiquín bien abastecido con un termómetro, antipiréticos y analgésicos (como ibuprofeno), un descongestionante nasal y un jarabe para la tos.[16]

- Ten un kit de primeros auxilios básico a la mano, donde tengas un ungüento antibiótico, gaza, tiritas, alcohol isopropílico y analgésicos.[17]
- También hay otra razón para conocer a los vecinos: si te enfermas gravemente, puedes pedirles que recojan tus medicamentos, o que te lleven líquidos y sopa de pollo.
- Prefiere siempre los remedios naturales que no tienen contraindicación y si es algo mas grave o recetado por el medico consumes estos.



6 **Aprende a cocinar para uno.** Hay cientos de libros de cocina y sitios web dedicados a enseñar a hacer comidas dinámicas y deliciosas para los hogares unipersonales. No necesariamente tienes que comer la misma comida cinco días seguidos ni tampoco tienes que comprar comida para llevar todas las noches.[18]

- Aprende a usar las sobras de maneras creativas. Convierte tus sobras de filete en tacos con un poco de limón, salsa mexicana y tortillas, o échales pasta a tus sobras de vegetales para que hagas un platillo totalmente nuevo.[19]
- Planifica tus comidas al principio de cada semana para que hacer las compras sea más fácil. Saber qué vas a hacer de comida y cuánto necesitarás reducirá la cantidad de comida desperdiciada.[20]



7 **Ten presente que no será para siempre.** Solo porque vivas solo ahora no quiere decir que siempre será así. Aprender a hacerte feliz y a sentirte pleno estando solo puede hacerte mejor para hacer amigos y mantener relaciones interpersonales.[21]

Parte 2

Cuidar tu casa



1 **Programa una hora para hacer la limpieza.** Puede ser fácil dejar pasar las cosas cuando se vive solo, ya sea porque crees que nadie verá tu desorden o porque no tienes una pareja con la cual dividirte los quehaceres. Sin embargo, un lugar desordenado invita todo tipo de plagas y puede ocasionar daños, que a la larga pueden ser más costosos de reparar o pueden hacerte perder tu depósito. Programa quehaceres pequeños a lo largo de la semana para que no se te acumule todo el fin de semana. Ordenar un poco todos los días te acostumbrará a mantener un hogar limpio.[22]

- Empieza con el baño. Cuando el moho y las manchas del inodoro se acumulan, se vuelven más difíciles de eliminar con cada día que pasa (sin decir que es muy desagradable). Si regularmente usas un poco de espray para ducha y un limpiainodoros, te ahorrarás de mucho trabajo tratando de restregar la suciedad negra entre los azulejos después.[23]
- Contrata un limpiador profesional si sientes que es demasiado para ti. Deja que el profesional se encargue de la limpieza profunda de tu casa. Así, la limpieza será más una cuestión de mantener la limpieza y el orden en vez de un proyecto descomunal.[24]
- El desorden también tiene un efecto perjudicial en el bienestar mental. Es una fuente instantánea de estrés y puede agravar los efectos de la depresión y la tristeza. Incluso puede vincularse con un aumento de peso no saludable.[25] Mantener la limpieza te ayudará a estar feliz.



2 **Decora tu casa a tu gusto.** El ambiente tiene un impacto directo en el bienestar personal, así que tómate el tiempo de hacer de tu casa un lugar que verdaderamente disfrutas y en donde te sientas cómodo.[26] Si quieres, pinta una pared de morado para que resalte, pon ese cuadro extraño o pon una decoración ultra moderna. La ventaja adicional es que no tienes que ceder y aceptar la colección de muñecas de terror de otra persona.

- Si decides comprar un artículo pesado o decides que quieres mover tu enorme guardarropa al otro lado de la habitación, no te lastimes haciéndolo solo. Desarma el mueble lo más que puedas (saca los cajones y demás partes desmontables). Si el mueble es demasiado pesado, no tengas miedo de pedir ayuda, incluso si tienes que pagar por ella.[27]
- No olvides personalizar las áreas exteriores que puedas tener. Mantener un patio, iniciar un jardín o incluso colocar una maceta de flores en un patio pequeño puede hacer que la parte exterior de tu casa se sienta tan especial como tu en el interior.



3 **Instala un sistema de seguridad.** Para cuidar tus valiosos objetos además de ti mismo (no solo tu bienestar físico si alguien entra a robar a tu casa, sino tu salud mental para que no tengas que preocuparte por los ladrones), toma precauciones como investir en una puerta resistente y cerraduras para las ventanas. Considera la posibilidad de instalar un sistema de seguridad (primero consúltalo con el dueño si vives en un departamento) si realmente te preocupa que alguien pueda entrar a

robar. Muchos sistemas inalámbricos incluso pueden hacerse en casa y pueden desmontarse para instalarse en otro lado.[28]

- Si decides adoptar un perro para tener compañía, también puede brindarte un gran servicio como perro guardián. No tiene necesariamente que ser un gran perro, porque a veces los más pequeños son los más ruidosos. El ruido puede ser suficiente para disuadir a algún ladrón de entrar a robar.[29]
- Conocer más a tus vecinos también será útil: si ven a alguien no tan conocido merodeando por tu casa, pueden avisarte a ti o a la policía. Si no, también puedes acordar con uno averiguar qué pasa si uno está sospechosamente silencioso.[30]



4 **Haz un plan para cuando vengan los reparadores.** Si tienes un problema de plomería y no trabajas en casa, puede ser un desafío programar una cita para la reparación. Trata de programar la cita para la primera hora del día o para el final para que no tengas que ausentarte del trabajo. Si confías en el dueño del departamento, puede estar dispuesto a encontrarse con los reparadores para que no tengas que estar en casa.[31]

- Pídeles a las personas en quienes confíes (incluidos familiares y amigos locales, así como a vecinos) que te brinden recomendaciones e información de contacto de los reparadores con quienes hayan trabajado en el pasado.

Consejos

Si viajas con frecuencia o tienes amigos y familiares lejanos, establece un plan para que alguien vigile tu casa. Pueden revisar tu correo, regar las plantas y encargarse de las cosas en tu casa mientras estás lejos.

Otra faceta

Cómo vivir como ermitaño

Dado que estás en esta página, buscas ya sea llevar una vida dedicada enteramente a la oración y ser espiritual, o estás harto de mirar fotos de comida en Facebook y ver a los gobiernos destruirse a sí mismos. En cualquiera de los casos, los puntos finos de ser un ermitaño son los mismos. ¿Estás listo para una vida en soledad, basada en la sustentabilidad y el ingenio? ¿Quieres averiguarlo?

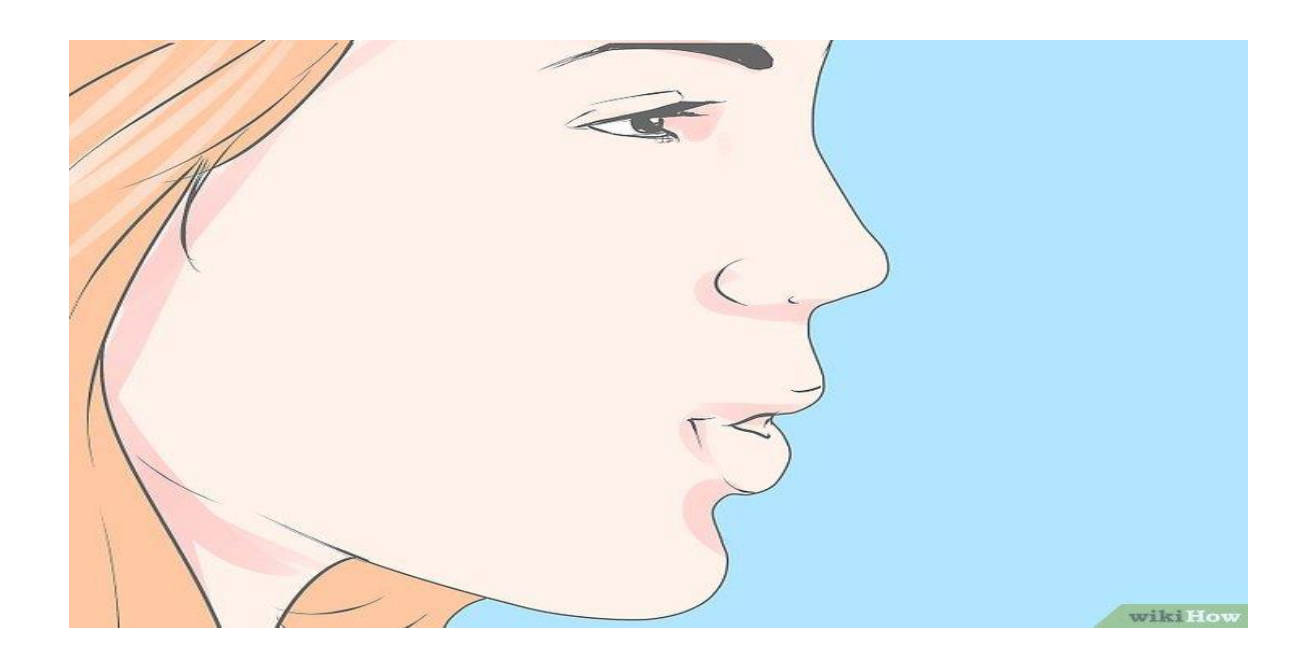
Parte 1

Encuentra lo que es correcto para ti



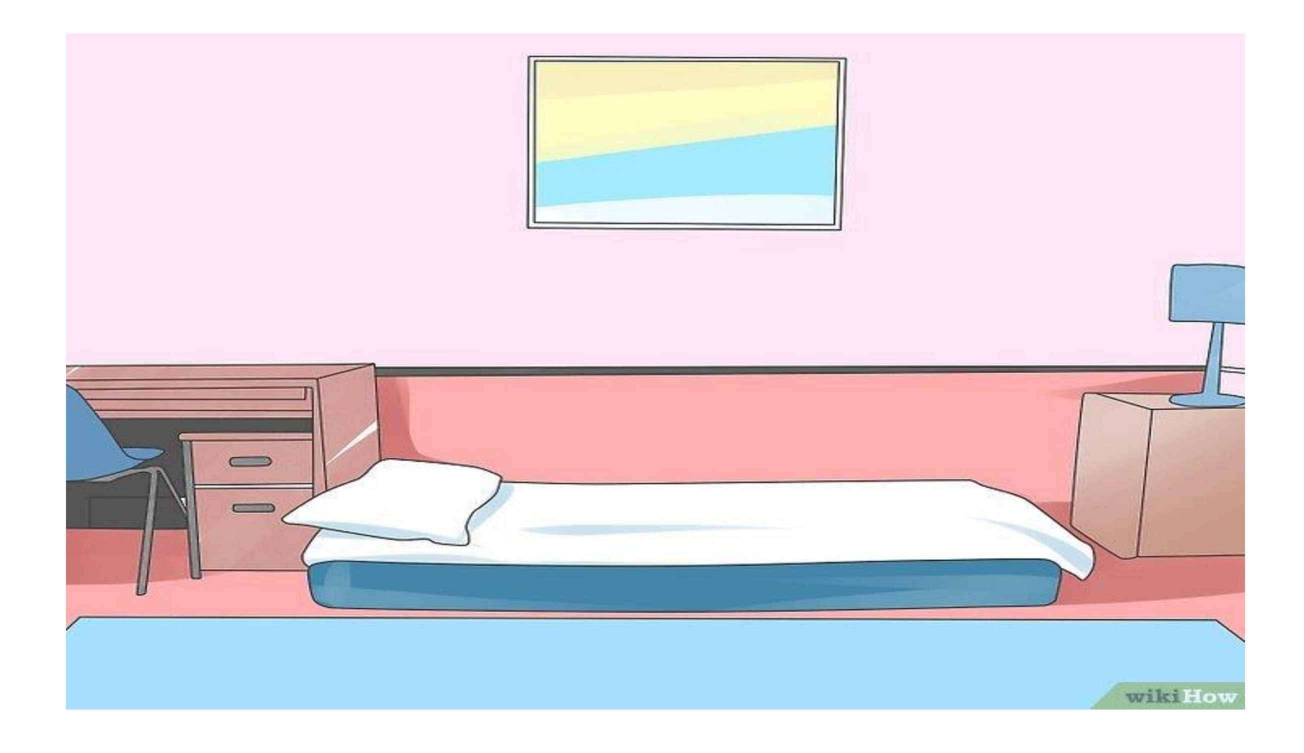
1 **Considera por qué te gustaría convertirte en ermitaño.** ¿Qué es lo que tratas de evitar o establecer? Si no tienes una meta clara, entonces convertirte en ermitaño, no será más que una etapa para ti. ¿Es esta una especie de rebelión temporal? ¿Lo haces para evitar a alguna persona o a cierto tipo de gente en general? ¿Es esto una especie de tiempo fuera para ti mismo? ¿Sientes un llamado espiritual hacia el hermetismo? ¿Cuáles son tus razones personales?

- ¿Es el atractivo de no estar con la gente o es la simplicidad de ese estilo de vida lo que te mueve? ¿Se trata de algo pasajero o es algo que ha estado en tu mente por años? ¿Es el síntoma de un asunto más grande? ¿O es la única solución posible?



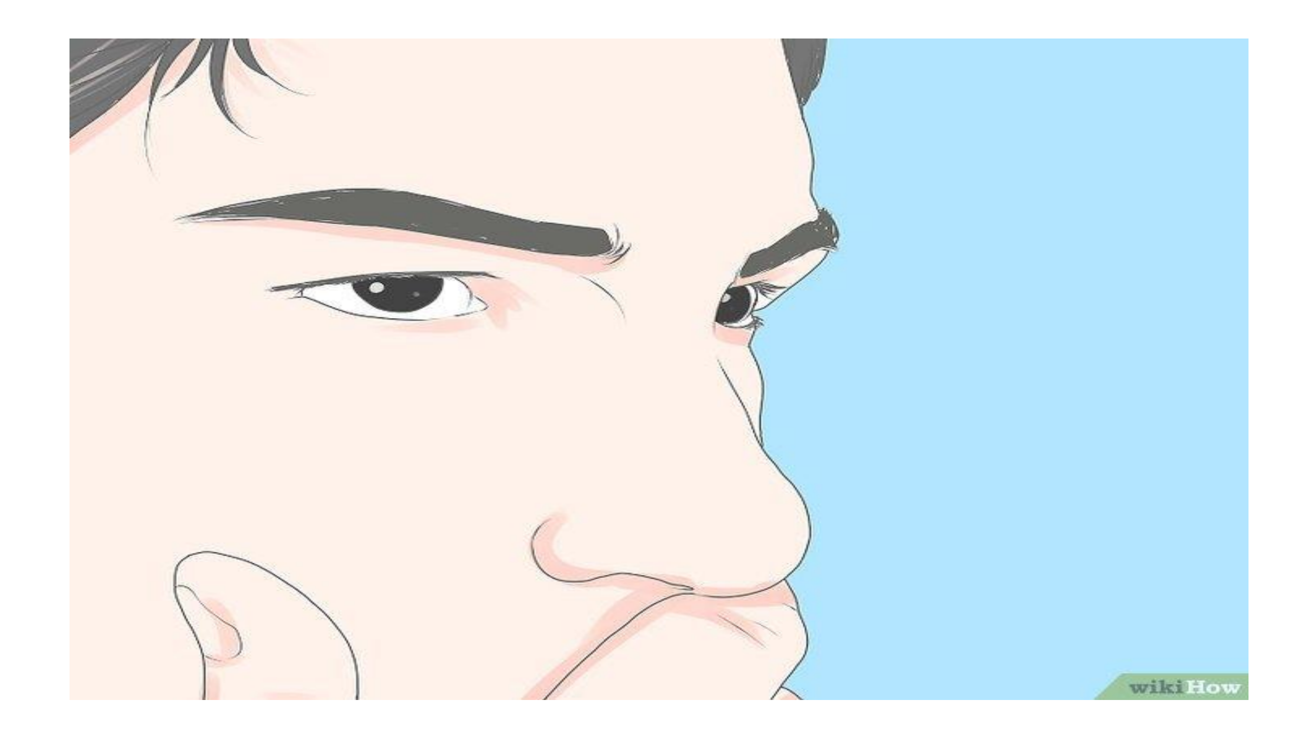
2 **Determina qué tan ermitaño quieres ser.** Ser ermitaño no significa que estés encerrado en tu casa. Muchos ermitaños tienen comunicación con el mundo exterior o incluso viven con otra persona. Más de la mitad viven en áreas urbanas. Sabiendo que hay una gran variedad de estilos de hermetismo, ¿en cuál entras tú?

- En el mundo de hoy, es difícil ser enteramente auto-sustentable. ¿Quieres construir tu propia casa, cultivar tus alimentos, y armar tu propio sistema de bienes? ¿O preferirías guardarte en tu departamento y ordenar comida china? Ambas son versiones válidas de la vida de un ermitaño.



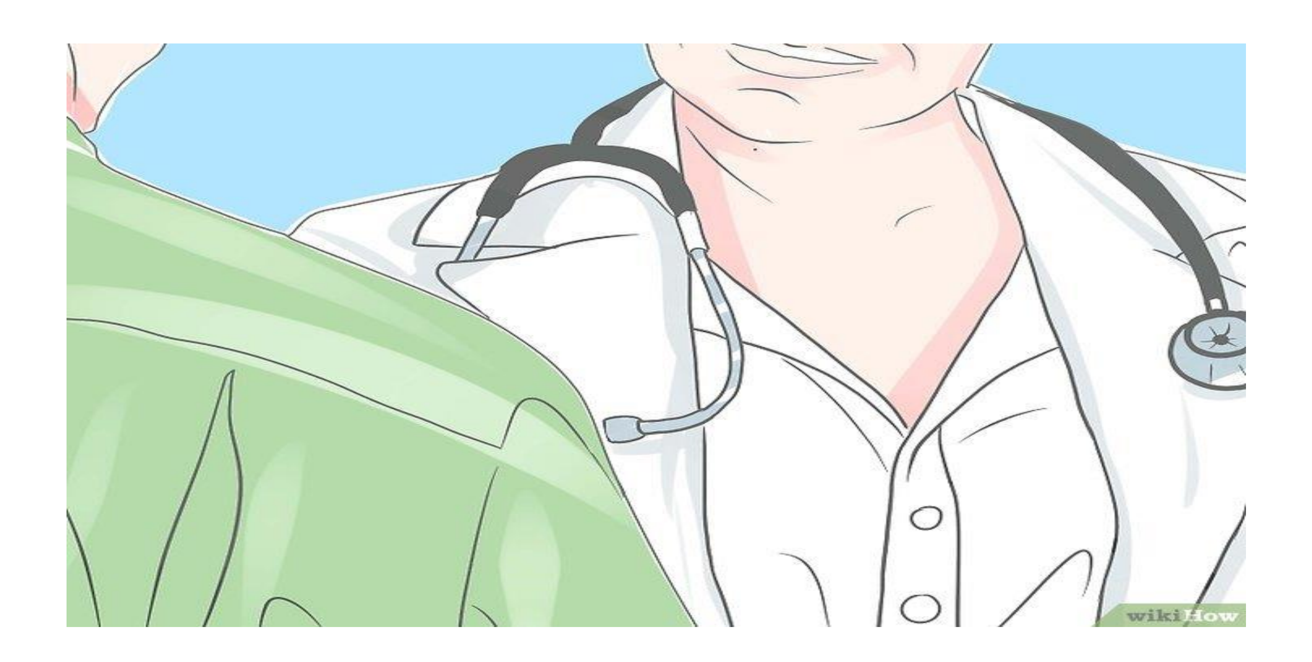
3 **Decide cuál será tu hogar.** Siguiendo el espíritu del hermetismo, probablemente lo mejor es elegir un lugar oculto o apartado, pequeño y modesto. Mejor aún si es un lugar amigable con el medio ambiente. Entre más bucólico y apartado del mundo, mejor. Pero si ocurre que tienes un lugar o casa en medio de Manhattan, también funcionará (sólo consigue ventanas a prueba de sonido).

- En cuanto al interior, por lo general los ermitaños desean vidas sencillas. Algunos tienen cable, computadora y están conectados, mientras que otros pasan horas rezando, haciendo jardinería, y alejados por completo del mundo exterior. Si planeas convertirte en ermitaño para librarte de los males y los problemas de la sociedad, tal vez quieras deshacerte de tus pertenencias, eliminando así los líos del mundo a tu alrededor.



4 **Piensa en cómo desaparecerás del mapa.** ¿Quieres vivir el síndrome de abstinencia? ¿O simplemente un día despertaste, miraste a la puerta, y supiste que nunca más abandonarías la comodidad de tu cuarto con alfombra? ¿O te limitarás lentamente, demandando cada vez más tiempo para ti mismo a medida que pasan los días? O mejor aún, ¿cómo alertarás a los demás?

- ¿Cómo te conviertes en ermitaño sin hacer enojar a tu familia? Bueno, para acabar pronto, no se puede. Lo cierto es que no se volverán locos con respecto a que tú te rehúses a vivir como la gente normal. Si esto les preocupa, empieza por aliviar sus penas explicándoles tu situación y tu justificación para hacer esto. Con suerte, lo entenderán. Y, si lo prefieres, diles que te mantendrás en contacto. Solo porque seas un ermitaño no significa que tu familia nunca te volverá a ver.



5 **Considera tu salud mental.** Si no quieres ver a los humanos nunca más (lo cual está muy lejos de lo que buscan la mayoría de los ermitaños), puede que tengas algún tipo de trastorno de la personalidad por evitación, trastorno por estrés post traumático, o algún otro padecimiento mental sin diagnosticar. Este tipo de padecimientos pueden hacerte sentir un fuerte deseo de evitar a la gente a toda costa (de igual modo ocurre con el trastorno de ansiedad social, solo que en un grado menor) ¿Es posible que estés pasando por algo así?

- Visita a un terapeuta si estás considerando el cortar por completo todo tipo de comunicación. Esto hará que tus amigos sientan algo de alivio, y es algo que debes hacer para asegurarte de que no estás dejando de lado una enfermedad mental para la que requieres tratamiento.

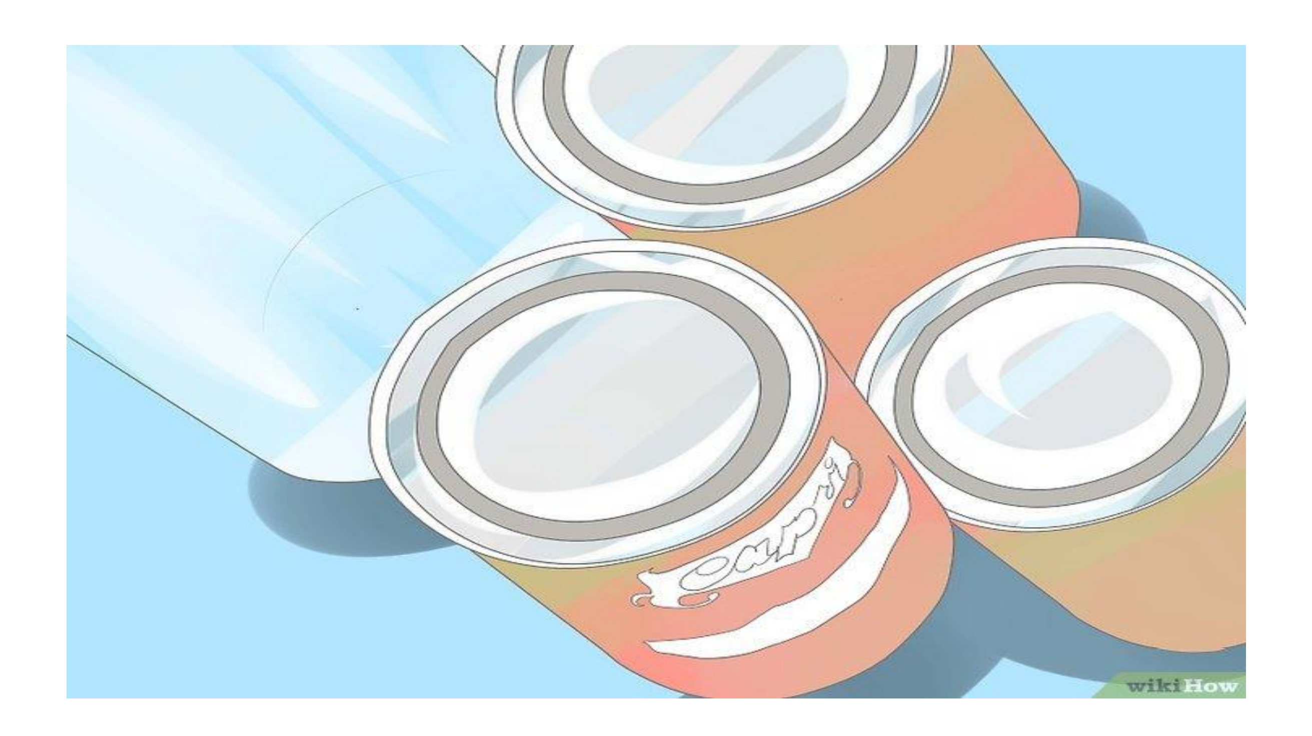
Parte 2

Prepárate



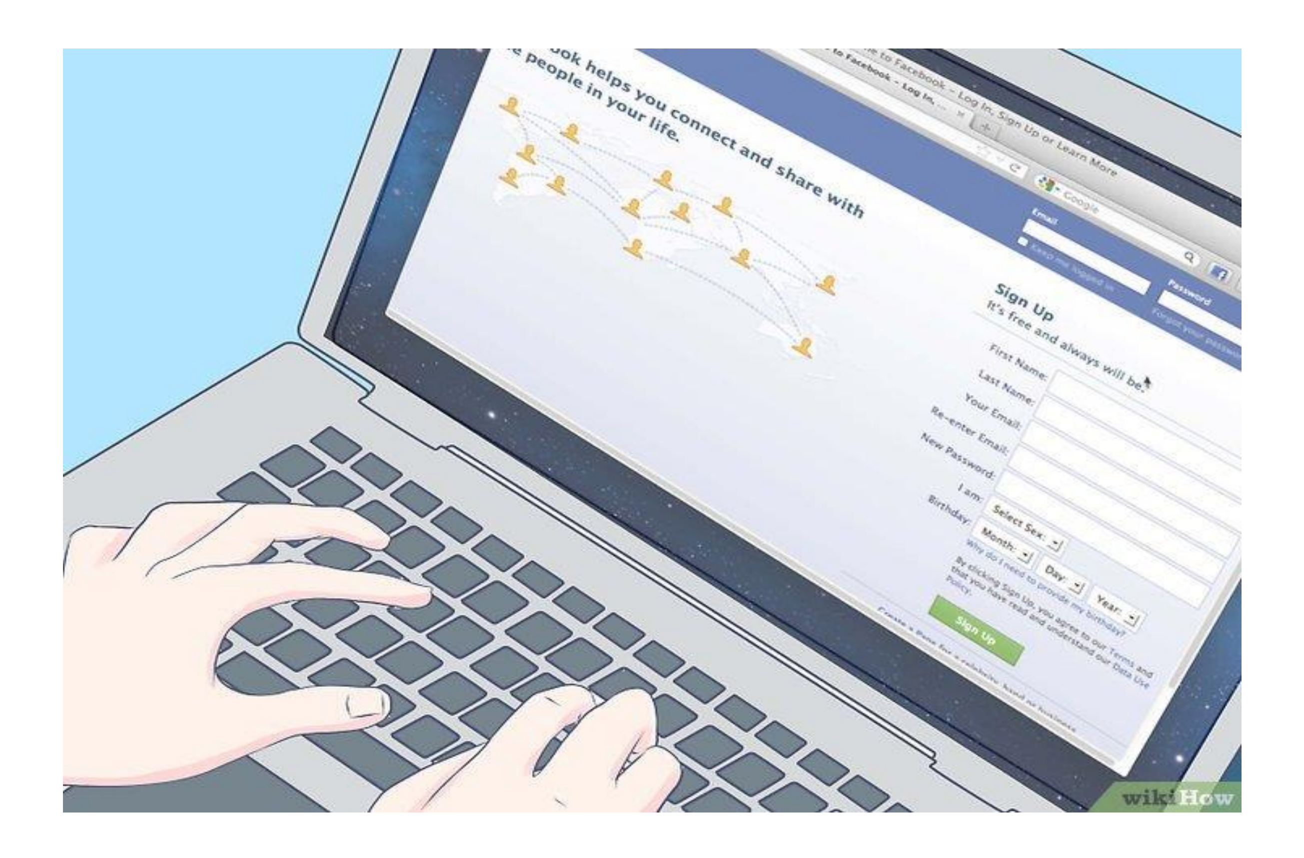
Ten listos tus ahorros. A menos que trabajes desde tu casa y de alguna manera te las arregles para tener un trabajo que vaya en total incongruencia con tu nuevo estilo de vida sin causarte problemas, probablemente no tendrás ingresos significativos y constantes. Y, al igual que todos, ¡aún necesitarás dinero para sobrevivir! Seguramente, como ermitaño necesitarás menos dinero para sobrevivir, pero aún así lo necesitas. ¿De dónde vendrá ese dinero?

- Aún existes. Aún debes pagar impuestos y tus colegiaturas no desaparecerán así como así. También necesitas comida, electricidad (¿probablemente?), agua (definitivamente), y cualquier otra cosa que te sea necesaria para sobrevivir. Puedes intentar empezar un huerto con tus propias manos y la bendición de la lluvia, pero ¡será todo un reto!



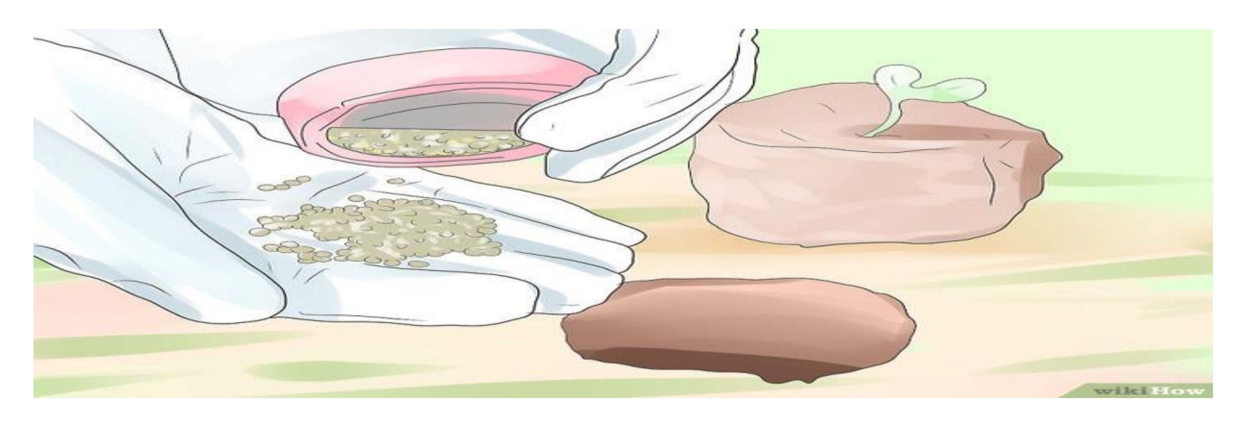
2 **Reúne y almacena todas las cosas que necesitas.** Dado que planeas enclaustrarte, digamos, para siempre, almacena todo aquello que necesites. Entonces, idealmente, podrás hacer un viaje una vez al mes para comprar huevos y pan, o establecer una especie de alianza anual con el almacén local para comprar leche en polvo, especias, etcétera. Actualmente existen supermercados que entregan tus compras a domicilio, pero ese quizá sea trabajo que prefieras evadir.

- Piensa en lo que llevarías contigo si fueras de vacaciones por un mes a un país del tercer mundo. ¿Rastrillos? ¿Shampoo? ¿Desodorante? ¿Pasta de dientes? ¿Libros? ¿Baterías? ¿Barras de granola? La idea aquí es que empaques tan exhaustivamente de manera que cubras todas tus necesidades en tu humilde morada.



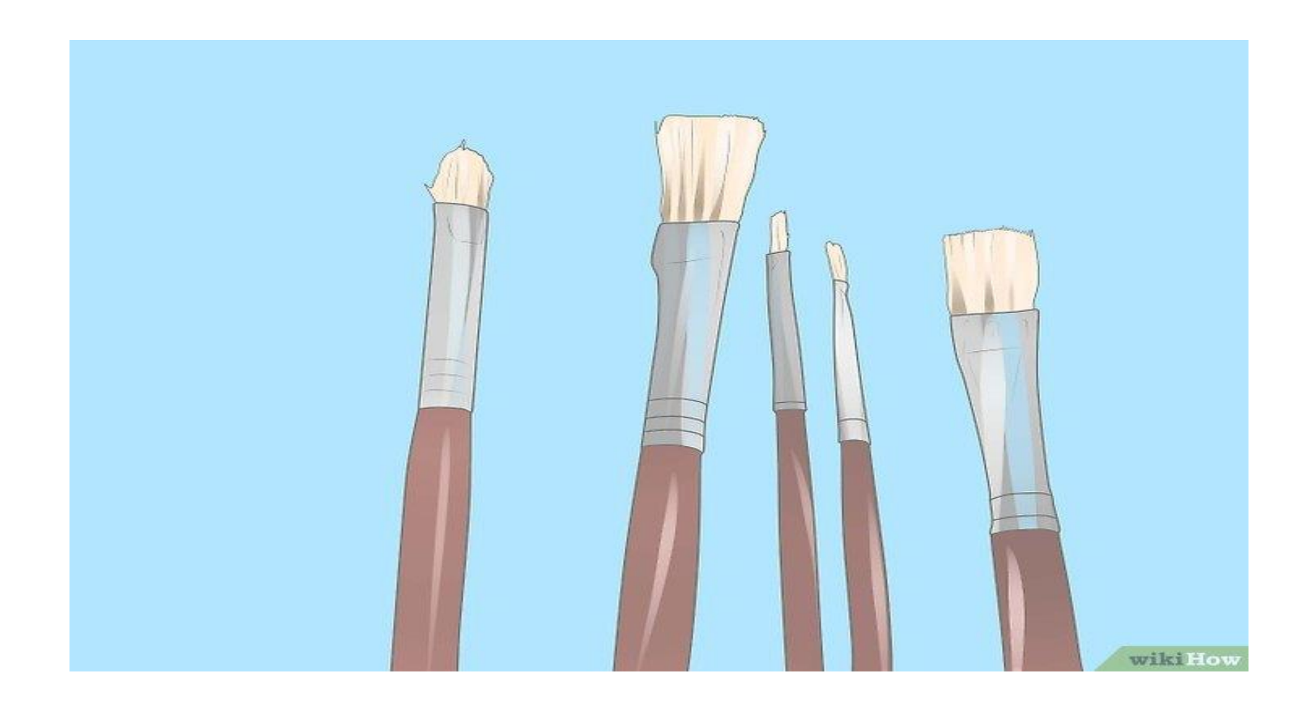
3 **Desconéctate.** Muy bien, es el momento que has estado esperando. Desactiva tu cuenta en Facebook, di un adiós en 140 caracteres a través de Twitter, pasa 5 últimos minutos en el chat, apaga tu celular, pasa por encima de tu laptop con una podadora de césped, y disfruta. Listo. Ahora no eres más que un recuerdo en la era de Internet. Felicitaciones.

- De acuerdo, puedes tener un teléfono. De todos modos, necesitarás ordenar pizza. Y si quieres puedes tener cable e Internet, pero así no disfrutarás realmente de los beneficios espirituales de ser un ermitaño si te mantienes conectado. Así que, no, la comunidad de ermitaños no te evitarán o te sacarán la vuelta (puede ser), pero no estarás viviendo a tope tu potencial de reclusión.



4 **Haz que tu ambiente sea sustentable.** Dado que dependes en gran medida de ti y solo de ti, asegúrate de tener listo todo aquello que necesitas. ¡Ve y planta un jardín! ¡Construye una casa! ¡Invierte en una bicicleta! ¡Consigue lámparas de aceite! Si duran, son buenas.

- De nuevo, esta parte depende de ti. Pero entre más sustentable sea tu ambiente, más podrás disfrutar de tu hermetismo. Los años pasarán, y no te darás cuenta. ¿Qué necesitas para crear la vida que quieres vivir?



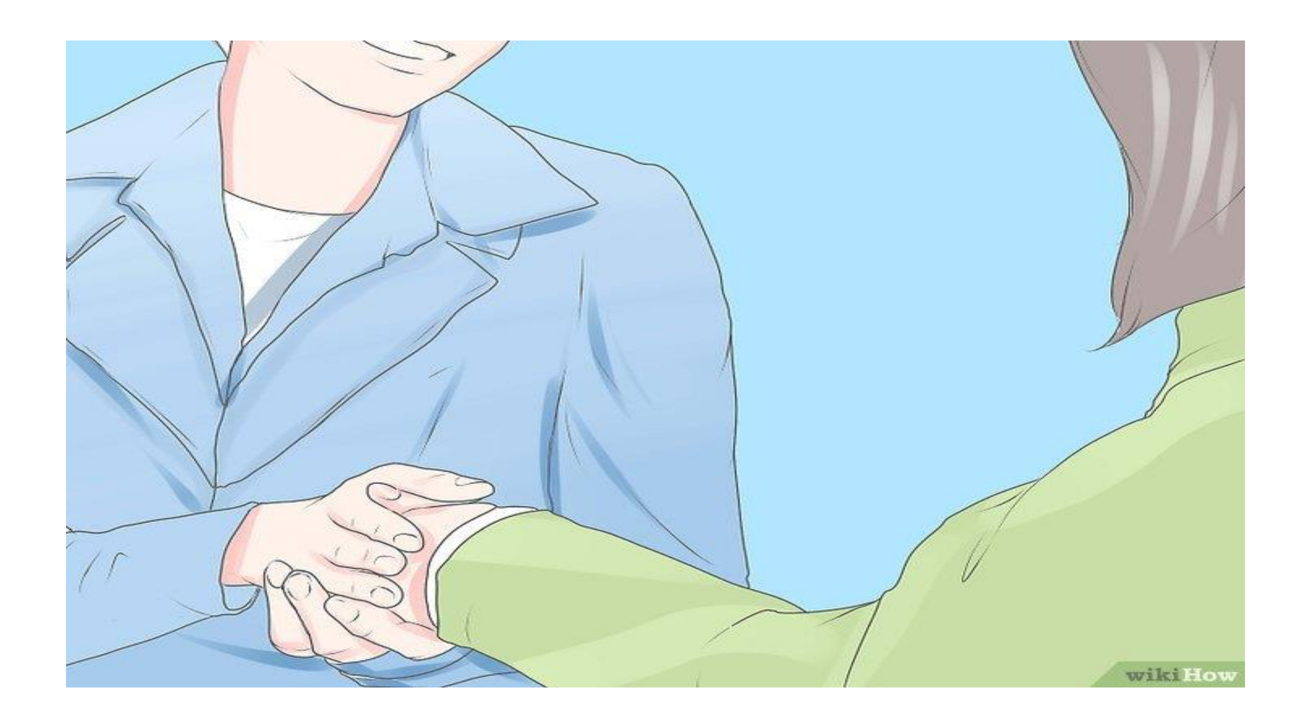
5 **Desarrolla tus habilidades.** ¿Sabes todo el tiempo que tendrás en tus manos para contemplar a la vida y tu propia existencia? ¡Necesitarás hacer algo con él! Así que toma brochas y pinceles y empieza a pintar. Aprende frases conversacionales básicas en algún otro idioma. Lleva un diario. Estudia las plantas que hay en tu patio trasero. Aprende cómo tener un jardín, cómo tejer, etcétera. La lista es prácticamente infinita.

- Si no hay nada más, adquiere las habilidades que harán tu vida de ermitaño más fácil. Esto significa coser, cocinar, hacer jardinería, matar arañas, hacer reparaciones menores en la casa, etcétera. Ser ermitaño es mucho más sencillo cuando el ser independiente no es un problema. Es decir, puedes lavar tu propia ropa, ¿cierto?



6 **Disfrútate a ti mismo.** ¿Sabes por qué? Porque literalmente eres la única persona con la que pasarás tiempo las 23.9 horas del día, los 7 días de la semana. Si no te disfrutas a ti mismo estarás en terrible compañía. Terrible compañía que nunca te dejara a solas. Es posible que te vuelvas loco, la cual es una situación extrema que seguro te gustaría evitar. Si no te disfrutas a ti mismo, podría pasar.

- Ser un ermitaño, para la mayoría, no es una experiencia que dure tres meses. Es una elección de vida que te ofrece mucha felicidad. Generalmente lo haces en la segunda mitad de tu vida, pero puede ocurrir con cualquiera en cualquier momento. Así que antes de que te vayas y te aísles de todo el mundo excepto de ti mismo, asegúrate de que tú estés de tu lado.

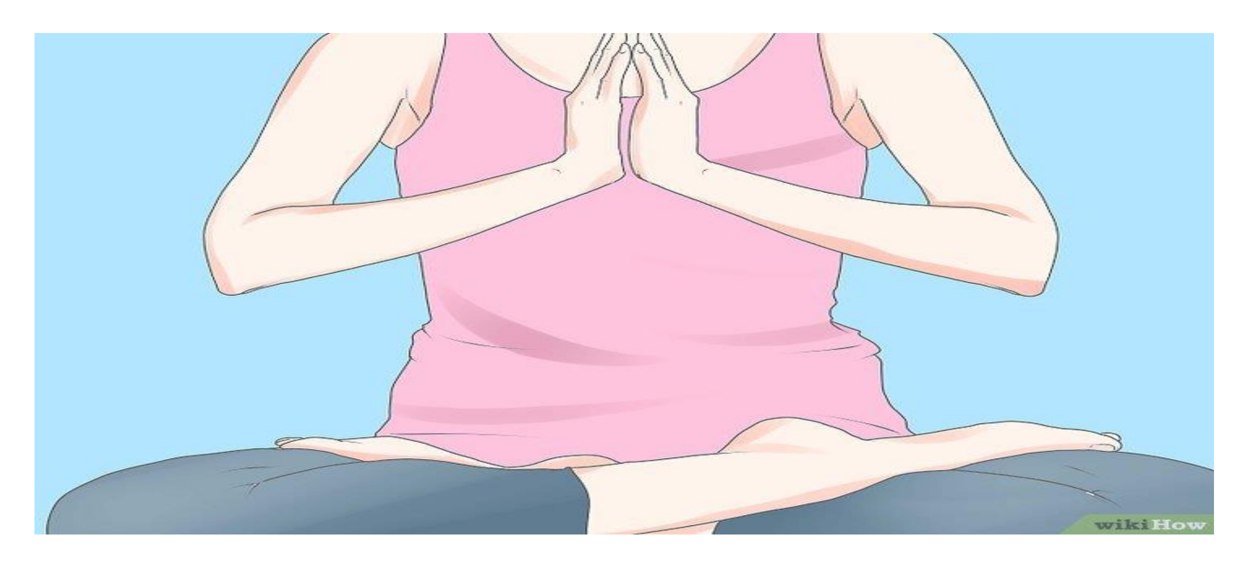


7 **Consigue un ayudante de ermitaño.** Es como un asistente personal, pero más alternativo. Alguna vez necesitarás alguien que te deje tus compras en la puerta, o ayudarte con un excusado descompuesto, traer veneno para ratas de manera urgente, o ayudarte cuando te caigas y te rompas la pierna. En el buen sentido, claro. Asegúrate de tener una conexión con el mundo exterior, puedes acabar necesitándola desesperadamente.

- No tienes que verlos si no quieres, pero si tienes que ser capaz de contactarlos. Generalmente, el teléfono será la manera más fácil. Si esto va en contra de tus principios es entendible; de cualquier modo, tener un teléfono no es lo mismo que usarlo. Ten contigo un teléfono para usarlo en casos de emergencia. Y, sí, puede ser una línea residencial. Aún existen.

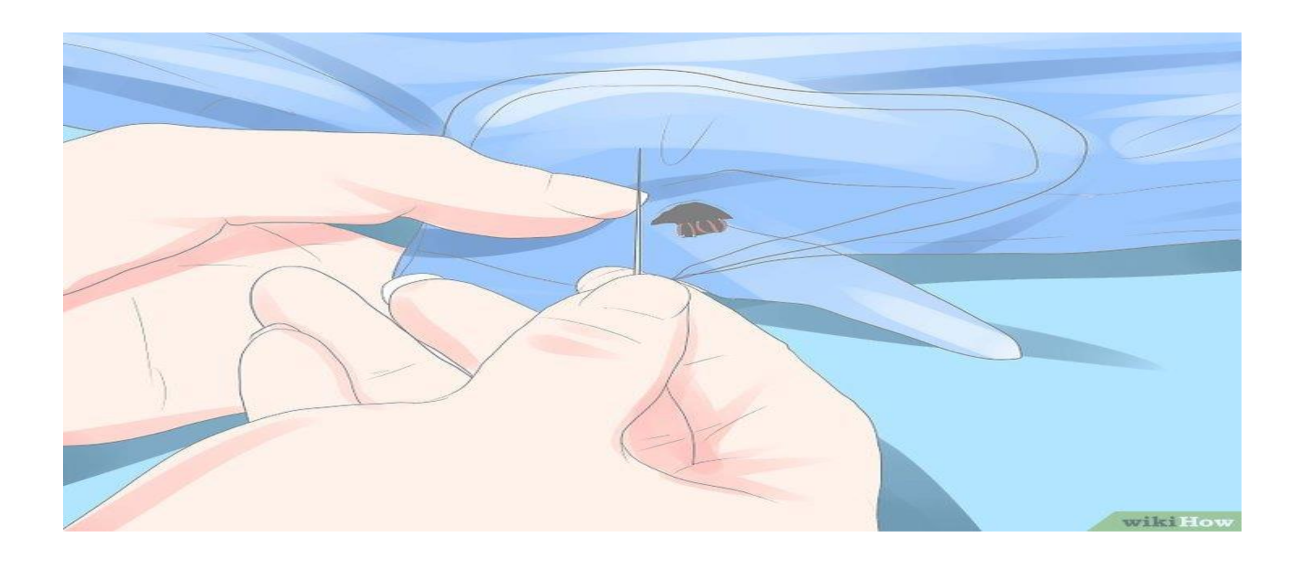
Parte 3

Recoge los beneficios y haz los sacrificios



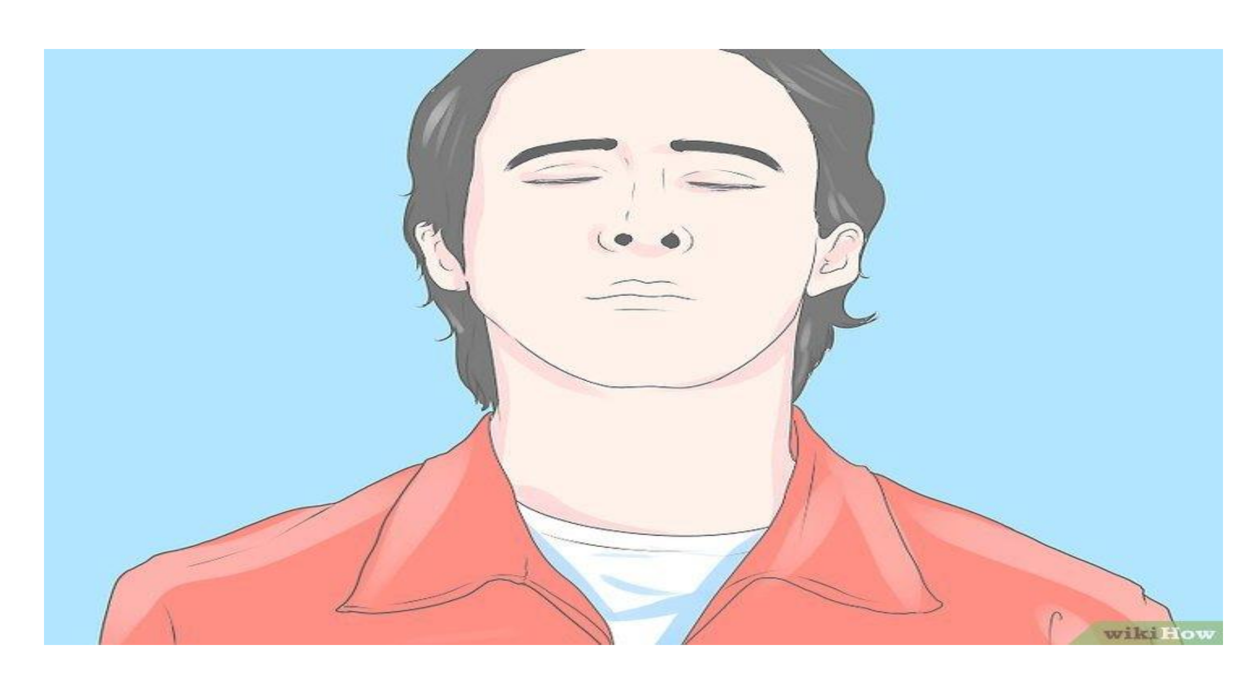
1 **Haz buen uso de tu tiempo.** Ahora que no trabajas, que no respondes a las obligaciones de otra gente, y que no te importa como se ve tu peinado, ¿qué harás con tu tiempo? Si eres como la mayoría de los ermitaños, pasarás mucho tiempo meditando, rezando y disfrutando de los placeres de la vida.

- Probablemente tienes más tiempo de lo que te imaginas. Despertarás cuando quieras, dormirás cuando quieras, y caerás en un ciclo natural de productividad. Encuentra la mejor hora para ti, para dormir, comer y hacer ejercicio. Ahora que tu agenda es toda tuya, no hay razón para no maximizar tu productividad.
- Usa tu tiempo para desarrollar todas esas habilidades para las deseabas tener más tiempo en tu anterior y cómodo estilo de vida. ¡Haz malabares! ¡Planta rosas! ¡Elabora pan casero desde cero!



2 **Vístete sencillo.** Eres una excusa muy triste para un ermitaño, si caminas por tu casa con un par de zapatos de todos los días. Técnicamente eres un ermitaño, pero la idea de un estilo de vida ermitaño es vivir con lo mínimo, renunciando a los deseos y los lujos. No tienes que hacer tu propia ropa si no quieres, pero si limita tu guardarropa a lo básico.

- De nuevo con la metáfora del traje: escoge una o dos piezas para usar en cualquier situación que te puedas encontrar. ¡Es todo lo que necesitas! Cuando se gesten, seguramente ya habrás aprendido a tejer y coser. ¡Esta es una linda transición al siguiente paso!



3 **Cuidado con la soledad.** ¿Cuándo fue la última vez que te fuiste por días sin ver a ningún otro ser humano? Sí, el mundo apesta, y la gente es terrible, y la humanidad ha prolongado demasiado su estancia, pero eso no quiere decir que la soledad no se vuelva algo desesperante. Cuando ocurra, ¿cómo lo manejarás?

- Muchos ermitaños, tienen una pequeña red de personas con las que se sienten cómodos de contactar. Podrías tener una o dos personas que te ayuden a lidiar tus momentos de tristeza. ¡Establécelo desde el principio, antes de apartarte del mundo! Es mucho más dificil hacer amigos una vez que te estableces como ermitaño.
- Aquí otro asunto: abstinencia. No recuperarás tu ánimo pronto. ¿Podrás ganar?



4 **Conéctate con otros ermitaños.** Loco, ¿no? Pero es cierto. Incluso tienen un extenso boletín informativo. Todo el mundo necesita alguien que entienda sus juicios y sus tribulaciones. No es algo que hagas en persona o de manera regular, pero leer un pamfleto es ciertamente un rayo de luz sobre una existencia solar quizá desalentadora.

- Tener un par de personas de tu lado, no te quita el crédito de ser un ermitaño. Si J. D. Salinger tuvo que cruzar el puente para ir a la ciudad y recoger su correo, tu también puedes. Convivir con otra gente es necesaria para vivir. Como en las dietas, si te reusas a comer, fracasarás. Date el gusto de estar con la gente de vez en cuando.



5 **Debes saber que el mundo te dará cierta reputación.** Cuando los niños empiecen a mirar hacia tu casa, dejándote regalos en las ramas de los árboles, ten por seguro que la gente ha empezado a hablar de ti. La gente empezará a decir que hay un ermitaño en la colonia, y te guste o no, eres tú. Esto no tiene que afectarte si no lo permites, pero si alguna vez decides revisitar el mundo, será todo un reto. ¿Estás a la altura?

- Si deseas obtener un empleo o hacer amigos, te espera un significativo rechazo. Los ermitaños no son aceptados así como así por todo el mundo hoy en día. ¡¿Porque querría alguien abandonar las comodidades de la vida moderna?! "Una vez que dejas tu hogar, no puedes regresar", es una frase para tener en mente. ¿Vale la pena? Tal vez.

Consejos

- No hay razón para no volver a salir al mundo nunca más. Estás tratando de ser un ermitaño, ¡no un cadáver! En el pasado los verdaderos ermitaños pasaban mucho tiempo fuera de sus casas y tenían visitas ocasionales. Es bueno ver el sol de vez en cuando, y algo de genética también.
- Prepárate para decirle a la gente exactamente por qué te has convertido en ermitaño. Entre más tranquilo y razonable seas al respecto, la gente aprenderá a dejarte en paz.

Advertencias

- La gente quizá se preocupe un poco. Sé firme pero razonable.
- Nunca, sobretodo, presumas que eres ermitaño.

Parte 4

Destácate por lo bueno



1 **Sé honesto.** Las mentiras crean una enmarañada red de falsedad que te evita ser libre. Aprende a reconocer las mentiras que te dices a ti y a los demás. Ser sincero y veráz te permite conectar mejor con personas en las que puedes confiar porque se pueden identificar con tu vulnerabilidad.

- Las mentiras son una manera defensiva de reaccionar; para muchos de nosotros es natural sentir la necesidad de defendernos ante una situación de conflicto.
- Mentir durante un conflicto puede parecer un buen método de defensa para lograr que una persona te deje tranquilo, pero te une aún más a esa persona porque habrás dejado las cosas menos claras, y habrás evadido tus necesidades reales, en vez de mantenerte firme.
- Al responder con bondad, retomas tu libertad en las relaciones porque aprendes a manejar el dolor, la pena y otros sentimientos negativos de terceros sin agravar el conflicto y aun así, dejando claro que tú mantienes el poder de tomar tus propias decisiones y elecciones.



2 **Quítale importancia a lo que otras personas piensen de ti.** Las personas están fuera de tu control, y si no puedes evitar preocuparte acerca de tu imagen, no podrás vivir libremente. No puedes complacer a todo el mundo, así que pensar que sí puedes te llevará a decepcionarte y sentirte alienado.

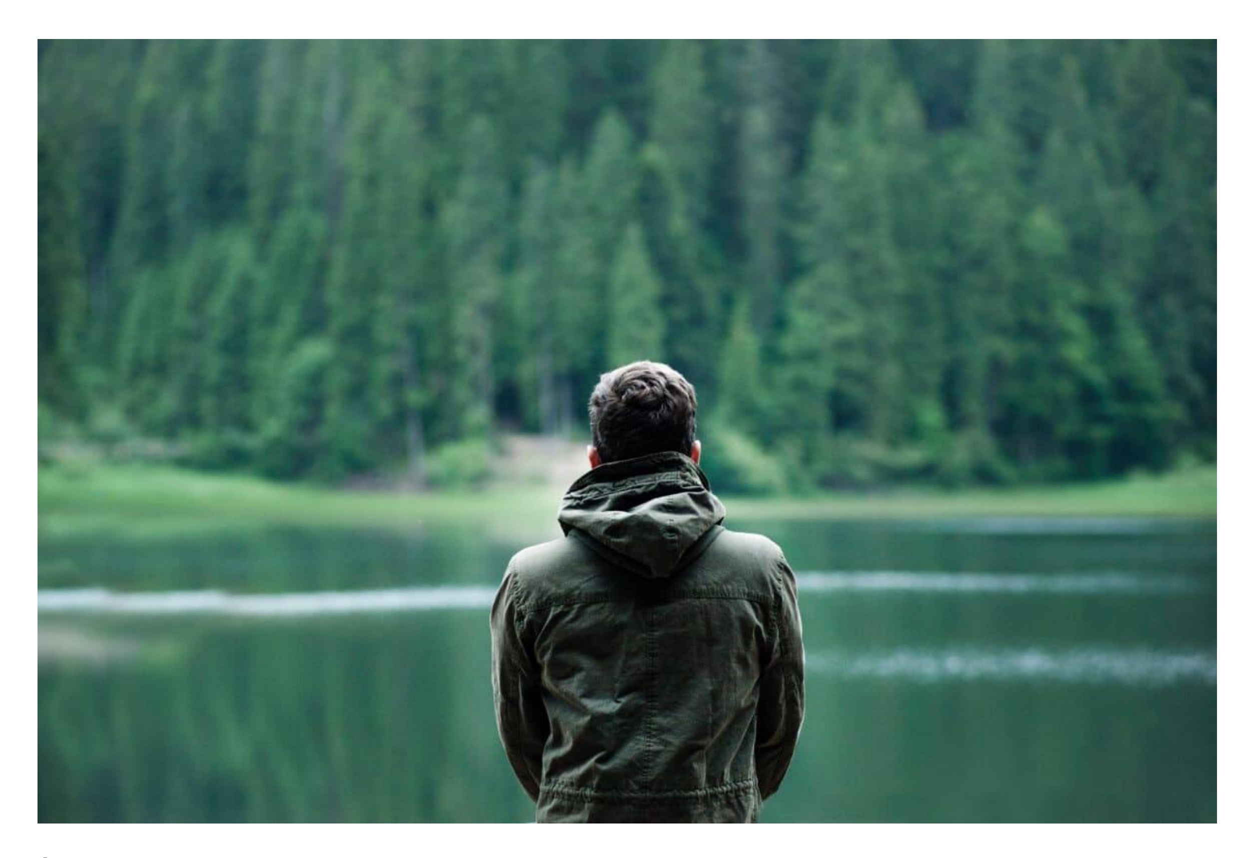
- No dejes que las perspectivas de otros se conviertan en las palabras bajo las que te amoldes. Una vez que llegues al punto en el cual te dices a ti mismo y a todos los demás que sólo estás tratando de ser lo que todos quieren que seas, habrás perdido tu libertad.
- Aléjate de las personas “tóxicas” en tu vida. Estas personas son las que intentan reprimirte mediante manipulación, negatividad, y otras formas de control. Mejor aún, aprende cómo desarmar a ese tipo de personas aprendiendo técnicas de comunicación no violentas, y mostrándote firme siendo menos reactivo y más asertivo; tienes el poder de liberarte de esa clase de personas y vivir libre de sus actos dañinos. Los buenos amigos te ayudarán a encontrar tu equilibrio.



3 **Asume el control de tu dinero (y la falta de él).** Algunas personas asocian “tener suficiente dinero” con libertad, pero tu actitud para con él dice mucho más acerca de la libertad que el dinero en sí. Trátalo como una herramienta en tu vida, no como el motor de ella. Aprende a ahorrar, presupuestar y a ser un consumidor consciente.

- Piensa en qué puedes hacer para salir del ciclo consumidor que sientes que es una carga. Por ejemplo, si estás harto de pagar precios altos por comida orgánica, trabaja en tu jardín y planta unos hermosos vegetales y frutas. Ocúpate de él, sabiendo que los frutos de tu trabajo serán recompensados a través de la comunión con la naturaleza, la salud a través de la calidad de los alimentos.

Aprender a estar solo, cómo aceptar la soledad



Índice

4. Conéctate a la vida

7. Reconciliarse con la soledad: ¿Cómo estar solo y sentirse bien?

¿Cómo estar solo y sentirme bien? Una pregunta frecuente en terapia que revela la angustia que viven muchas personas que se enfrentan a la soledad, física y subjetiva. Es esta misma angustia la que empuja a las personas a preferir estar mal acompañadas, incluso pese al refrán. La soledad incómoda puede presentarse al quedarse sin compañía en casa, tras la pérdida de un ser querido, quedarse sin pareja, ante la simple idea de envejecer sin compañía e incluso estando rodeado de personas. ¿Nos podemos llevar bien con ella? Pues claro que sí y hoy vamos a hablar de ellos en esta pequeña guía titulada: aprendiendo a estar solo.

Entendiendo la soledad incómoda

Hay que diferenciar entre la soledad física y la emocional, ambas pueden ser incómodas, pero son diferentes.

La soledad física hace referencia a las situaciones en las que estamos exentos de compañía, ya sea de otros seres vivos o de personas en concreto. La mayoría de veces padecemos de este tipo de soledad incómoda sin darnos cuenta y tratamos de evitarla forzando la compañía; ocupamos nuestra agenda y nuestra actividad diaria de muchas cosas para no tener que quedarnos lejos de las personas o para no sentir ese sentimiento de soledad.

La soledad emocional, por otro lado, se puede manifestar mientras estás en el centro de la ciudad rodeada de gente, es una vivencia interior, filosófica y profunda. Es básicamente estar acompañado y sentirse solo.

La soledad incómoda normalmente nos está advirtiendo de algo que dejamos de lado o que no queremos enfrentar.

Los orígenes de la soledad incómoda

¿Qué es lo que tanto incomoda de la soledad? Pueden ser muchas cosas. Por lo general este tipo de sensación de angustia, ansiedad, perturbación o inquietud ante la soledad refleja una incapacidad para profundizar y escucharse a sí mismos.

Cuando las personas huyen de traumas o tienen experiencias particularmente traumáticas sin resolver, suelen rehuir de su eco interno y rechazan el contacto consigo mismos.

Este es un mensaje de aviso que trata de orientar al individuo de que hay elementos concretos en el trato con las personas que nos están anestesiando de un dolor interpersonal no resuelto.

Existen por supuesto otras muchas razones como un abandono reciente, la muerte de un familiar, la formación de relaciones dependientes que generan angustia en la separación, traumas tempranos de abandono, falta de seguridad en sí mismos para resolver eventualidades, incapacidad para establecer contacto emocional con otros, patologías, etc.

¿Estar bien con la soledad?

La soledad no es mala por sí misma. De hecho, hay un tipo de soledad saludable asociada a la individualidad de cada ser humano y es necesario poder conectar con ella, de manera íntegra, para desarrollar madurez emocional a largo plazo.

Este tipo de soledad “apetecible” o sana no es el deseo de estar solo per se, ni de rehuir de otras personas, sino la capacidad de disfrutar de uno mismo durante los periodos en donde no hay contacto con otros. Esta convive y se alterna perfectamente con la compañía en un ciclo armonioso.

La soledad sana te permite conectarte a un nivel profundo e íntimo contigo mismo, tomar distancia, pensar, observar y reflexionar sobre nosotros y sobre nuestra vida.

Hay una salida. Se puede estar bien con la soledad, convivir y aprender mucho de ella, sin caer en la dependencia o en patrones poco sanos. Si podemos gozar de la soledad, luego será mucho más fácil disfrutar también de la compañía.

Podemos buscar momentos del día, íntimos, para hacer un paréntesis dedicado a nosotros mismos, que nos permita darnos cuenta de la vida que llevamos, de qué necesitamos, de qué cosas queremos y qué cosas estamos evitando o rechazando sin darnos cuenta.

El sentimiento de soledad no es fácil. Aprender a estar solo es todo un reto. un La soledad es más un sentimiento interno que no un estado concreto en el que nos encontramos. El sentimiento de soledad puede aparecer en momentos y circunstancias distintos de nuestra vida, incluso cuando estamos rodeados de personas. Todos hemos experimentado en algún momento de nuestras vidas la soledad.

En este sentido, podemos decir que la soledad es parte de la vida. Pero es también un sentimiento distinto para cada uno de nosotros, cada persona explica el sentimiento de soledad desde su historia personal, única y diferente a las demás. Lo que sí es común es que todos tememos a aquella soledad que nos hace sufrir y es importante aprender a estar solo para así gestionar nuestras emociones.

¿Por qué tememos a la soledad?

El sentimiento de soledad tiene que ver con el sentimiento de ser abandonado. Es ese sentimiento de rechazo, de no ser merecedor del amor del otro, lo que nos genera más miedo. Por ese algunas veces podemos sentir más miedo a la soledad cuando más cerca estamos de un vínculo afectivo, y por eso a veces nos defendemos de ese sentimiento des-vinculándonos o poniendo distancia emocional con los demás. También podemos hacerlo al revés, aferrándonos a alguien por miedo a estar solos.

Aceptar la soledad

Al sentirnos solos conectamos con la sensación de desamparo, de desprotección y de necesidad insatisfecha, que nos genera miedo, inseguridad, tristeza o angustia. El no poder conectar con el otro (que cuida, protege y acompaña) nos obliga a conectarnos con nosotros mismos, con quienes somos, con nuestros recursos, nuestros miedos y también con nuestro sentimiento de vacío.

El miedo a la soledad se transforma entonces en miedo a estar con uno mismo, a conectar con lo que hay en nuestro interior y descubrir ahí algunas emociones que pueden ser dolorosas: miedo, rabia, tristeza, o sentimiento de vacío.

Aprender a estar solo es un proceso que debemos gestionar

Aprendemos a estar solos durante nuestra infancia. La seguridad que nos da sentir que nuestras figuras de apego, la madre y/o el padre, están presentes nos permite explorar el mundo. Y nos permite también tolerar los momentos en los que están ausentes. Cuando el niño sabe que sus padres están disponibles, aun estando ausentes, se siente capaz y seguro de relacionarse con otros niños, de

explorar e investigar el entorno que le rodea. Tolerar la soledad reside en la seguridad que hay alguien acompañando.

"La capacidad para estar solo se basa en una paradoja: estar a solas cuando otra persona se halla presente»- Donald Winnicott-

¿La soledad siempre nos hace sufrir?

En inglés existe la palabra loneliness, para definir la soledad que duele, que nos hace sufrir, el aislamiento social, y solitude, para definir la soledad que nos inspira, que nos permite conectar con nosotros mismos y ser quién somos. Lamentablemente en castellanos utilizamos la misma palabra para definir esta realidad tan compleja, pero es importante que podamos diferenciar las dos soledades.

Como ya hemos ido viendo durante el artículo, hay una soledad que nos hace sufrir, y que tratamos de evitar. Pero la soledad, y la capacidad de estar solo es también algo esencial para nuestro bienestar emocional, es una capacidad personal. La capacidad de estar solo se relaciona con la creatividad. Nos permite conectar con lo más real de nosotros mismos, con la espontaneidad, con lo verdadero, y desde ahí surge lo más creativo. No es extraño que los grandes artistas busquen la soledad para crear sus obras.

Aprender a estar solo

Si somos capaces de estar solos, de conectar y sentir nuestra soledad con bienestar, seremos capaces de conectarnos con los demás. Solo desde la aceptación de la soledad, que es la aceptación de quienes somos, de nuestros miedos y nuestras fortalezas, podemos relacionar-nos de una forma real y completa con los demás. De lo contrario, la relación con el otro se puede utilizar para evitar la soledad, y eso implica el riego a sufrir relaciones de dependencia emocional que nos pueden hacer sufrir.

"Es preciso haber asumido una soledad fundamental para poder encontrarse con los otros". – Catherine Millot-

¿Cómo puedes aprender a estar solo?

Permítete sentir las emociones

El miedo a la soledad esconde el miedo a conectar con nosotros mismos y con algunas emociones que nos asusta sentir. Permítete sentirlas, puede que en la soledad aparézcala tristeza, añoranza, miedo o el sentimiento de vacío, pero al

atreverte a sentirlo, podrás comprobar que puedes sostenerlo, y que estas emociones tienen un sentido para ti.

Descubre tu soledad y acéptala

Al atreverte a sentir esas emociones, puedes entender que es lo que es lo que estabas evitando al evitar la soledad. Puede que si evitabas la tristeza o la añoranza por una perdida, por ejemplo, el poder sentirlas te ayude aceptar y asumir la situación tomando un papel más activo y empezando a elaborar el duelo.

Como aprender a estar solo

Permítete crear

Cuando te demuestres que eres capaz de sostener la soledad y conectar contigo mismo, conectaras también con tus recursos, fortalezas, limitaciones, e ilusiones, que te permitirán avanzar en tu vida de una forma creativa.

Conéctate a la vida

Solos desde esa aceptación de que la soledad es parte de tu vida, y desde conectar contigo mismo, podrás conectarte realmente con la vida. Conéctate con tus gustos, tus motivaciones e ilusiones, explora y descubre libremente lo que para ti tiene sentido y vincúlate con otras personas siendo quien realmente eres.

Reconciliarse con la soledad: ¿Cómo estar solo y sentirse bien?

Muchas veces, las personas que sufren de soledad se sienten incomprendidas, aisladas del mundo y cargadas de un estado constante de asfixia emocional, aburrimiento, ansiedad y desconsuelo.

Todas estas emociones dolorosas solo están tratando de avisarnos de algo. La soledad es un viaje sin vuelta atrás, de confrontación con nosotros mismos.

Hay que tener en cuenta que no todo el mundo puede abordar el tema de la soledad por su cuenta y es importante saber que es completamente válido e incluso necesario ir con un profesional en caso de que el proceso emocional se vuelve abrumador, para que esté de acompañamiento.

También hay técnicas que puedes aplicar por tu cuenta. Cuando estés solo o sola, hazte preguntas concretas que te permitan profundizar en tus sentimientos:

¿Por qué no me siento bien estando sola? / ¿Por qué no me siento bien estando solo?

¿Qué emoción estoy sintiendo en este momento?

¿Siento que estoy solo en la vida?

¿Me sentiría mejor acompañado/a con una persona cualquiera?

¿Quién me gustaría que estuviera aquí justo ahora?

¿Desde cuándo me siento de esta manera?

¿Esto me pasa todo el tiempo?

¿Estoy intentando escapar de algo?

¿Qué es eso que quiero ocultar o que no deseo enfrentar?

¿Necesito o anhelo algo que no tengo?

Estas pueden parecer preguntas concretas y absurdamente subjetivas, lógicamente tampoco sacarán la respuesta a la luz como por arte de magia, pero sí te ayudarán a establecer un punto de partida.

Divagar en soledad es un arma poderosa para entenderse a uno mismo y para lidiar con ciertos entes del subconsciente que pueden ser la fuente del malestar.

Al estar solo podemos conectar a un nivel más profundo con nosotros mismos y es cuando afloran todo eso que estamos evitando enfrentar. Si quieres hacer una introspección más profunda, toma un diario de sentimientos y escribe en él lo que quieras.

Lo ideal es que te centres en tus emociones, sentimientos y pensamientos recurrentes. Todo lo que te venga a la mente, por más insignificante que parezca, puede ser el hilo conductor del que tirar para desenmarañar todo un complejo mundo interior.

Practica la introspección controlada y habla más contigo mismo. Establece diálogos extensos e intenta explicarte tus propias situaciones. Visualizar a personas concretas con las que sientas confianza y seguridad también ayuda.

En otras palabras, la soledad incómoda se irá cuando puedas sacar a la luz consciente aquello que en realidad te causa angustia, que se oculta en nuestra psique y que usualmente no es la soledad en sí misma.

Si la voz en tu mente en los momentos de soledad e introspección se vuelve hostil, agresiva, irascible o notas que las emociones a las que te enfrentas son de profunda tristeza, es probable que sea hora de pedir ayuda.

Está bien que una persona no sepa cómo aprender a estar sola por su cuenta y para ello está los profesionales.

La soledad nos hace pensar en los pequeños vínculos, el tipo de vida que llevamos, nuestros proyectos, y frustraciones. Representa una ocasión para profundizar, ver los puntos débiles de cada uno y los recursos que disponemos. Si buscamos vivir y conocernos de manera profunda, necesitamos reconciliarnos con nuestro sentimiento de soledad, comunicarnos con ella, sin huir ni escapar con pensamientos o distracciones.



Estar en la naturaleza solos nos produce miedo, pero al pasar unos días en ella se abre y muestra su maravilla a todos nuestros sentidos la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto.

La Soledad odiada por muchos y amada por pocos.